

sale&pepe

SALEPEPE.IT

OTTOBRE 2021 - € 3,90

LONZA DI MAIALE
ALLE CASTAGNE

pag. 16



Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - P1 (Conti)
€ 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur
€ 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 -
Germania € 10,00 - USA \$ 15,00

Stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 28 SETTEMBRE 2021

Carnaroli

Storia, virtù e cultura
del re dei risotti,
tra passato,
presente e futuro

Arrosti

Morbidi e succulenti,
sorprendono
nell'abbinamento
con la frutta

Ganache

I segreti della più
seducente tra le
creme, che sposa
panna e cioccolato

Merenda

Un momento goloso
di antica tradizione
svela una vocazione
contemporanea

Autentico

COME LA GIOIA DI CONDIVIDERE



I Formaggi dalla Svizzera sono ideali a ogni ora della giornata, ognuno con un sapore diverso per infinite varianti di gusto. Sono perfetti per condividere i momenti più belli e il piacere del buon cibo genuino.

#AutenticoCome



Svizzera. Naturalmente.

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it



Qui accanto, da sinistra a destra: una foto del servizio Ispirazioni esotiche (a partire da pagina 48); il risotto all'uva arrostita (pagina 44); i cannoli al cacao con ganache spumosa e pistacchi (pagina 82).



Sommario *ottobre*

7 Storie di cucina **La antiche origini del savoiaro**

Un dolce nato come omaggio a un imperatore si è trasformato nel biscotto che tutti amiamo (a partire da Cavour)

10 Semplici piaceri
Arrosti con la frutta
Profumati e seducenti rivelano un tocco di freschezza dolce o acidulo che rende ogni boccone una sorpresa

18 Luoghi eccellenti
Oltre Venezia
Viaggio tra le isole della laguna che furono gli orti della città veneta e dove ancora oggi si pesca e coltiva

28 Scelti da Sale&Pepe
Una tavola per due
Esperti di gastronomia, Carlo Cambi e Petra Carsetti hanno dato alle stampe un libro sulle buone maniere e cucinato per noi

34 Passioni
Carnaroli
Storia e virtù della varietà di riso che, più di ogni altra, assicura risotti da favola

48 Living
Ispirazioni esotiche
Una tavola colorata, speziata, divertente, che attinge a usi lontani nello spazio ma simili nel gradimento

58 Ricetta gourmet **Scottiglia**

Per alcuni è il cacciucco di terra, una ricetta toscana caratterizzata da un mix di carni e una lunga cottura

62 Racconti di territorio
Marche, culla del bio
Una grande civiltà contadina ha una vocazione storica per le culture naturali, ora di grande attualità

68 Jeunes Restaurateurs
Alberto Faccani
Chef autodidatta, si è formato in locali importanti per poi aprire il suo a Cesenatico dal successo immediato

72 Dolce vita
Ganache
Dall'incontro tra la panna e il cioccolato, una delle preparazioni più golose e versatili della pasticceria

88 Tema del mese
La merenda è tornata
Spuntini per intermezzi dolci o salati: dai rolls al cioccolato ai brezel al formaggio, fino al famoso cavolo

100 Tappe del gusto
Pani d'Alto Adige
Tanti mix di cereali compongono le pagnotte soffici o croccanti della regione, ottime anche per cucinare

112 Tecniche **Salse sudamericane**

Dominate da peperoni e peperoncini, nei luoghi di nascita insaporiscono nachos, tortillas, carni e pesci arrosto

116 Enoteca
Carso, tra roccia e cielo
Malvasia, Terrano e Vitovska sono espressione della terra al confine tra Italia e Slovenia

RUBRICHE
25 Made in Italy
Salame d'oca di Mortara
Conoscere e gustare le eccellenze

85 Pianeta extravergine
Itrana, l'oliva laziale regina
Da provare e valorizzare

106 Se il cibo cambia la terra
Territori da amare e conservare
Buone azioni per vivere meglio

108 Utile e dilettevole
Pentole in ghisa
Storie di oggetti in cucina





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

ELISABETTA COCITO

DIRETTORE DEL CENTRO STUDI TERRITORIALE DEL PIEMONTE E GRANDE ESPERTA DI GASTRONOMIA E CULTURA DELLA TAVOLA, A PAGINA 88 CI RACCONTA L'EVOLUZIONE DELLA MERENDA, UN RITO ANTICO ANCORA OGGI ATTUALE PER GRANDI E PICCINI.

ALBERTO FACCANI

MEMBRO DEI JRE DAL 2005, NEL SUO RISTORANTE STELLATO MAGNOLIA A CESENATICO METTE IN PRATICA LA SUA FILOSOFIA LEGATA A UNA CUCINA ATTENTA ALLA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI E AL RICICLO CREATIVO DEGLI AVANZI IN CHIAVE GOURMAND. A PAGINA 68

MASSIMO BILONI

LAUREATO IN AGRARIA E CON UNA LUNGA CARRIERA NEGLI ENTI RISICOLI PIÙ IMPORTANTI, È TRA I FONDATORI DELLA SOCIETÀ PIEMONTESE ACQUAVERDERISO, CHE MIRA A DIFFONDERE LA CONOSCENZA E LA CULTURA DI QUESTO CEREALE. LO ABBIAMO INTERVISTATO NEL SERVIZIO DEDICATO ALLA VARIETÀ CARNAROLI A PAGINA 34.

indice delle ricette

OTTOBRE 2021

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Brick (fagottini agli spinaci)	55
Bretzel al formaggio	98
Frico	118
Moeche fritte	20
Panini alle patate farciti	94
Sandwich al tonno con salsa verde	114
Schüttelbrot con speck, formaggio e gelatina di mele	104
Tagliatelle di calamaro alla carbonara	70

Primi e piatti unici

Ash-e-sabzi (zuppa di legumi)	55
Farzotto alla zucca	67
Gnocchi alla busara di scampi	22
Gnocchi con crema di zucchine e jamar	120
Panzanella con gallette e baccalà?	86
Pizzicotti bicolore con duetto di funghi e salsiccia	31
Risotto ai lamponi e trota affumicata	40
Risotto ai peperoni, caprino e colatura di alici	43
Risotto ai tre porcini	44
Risotto al salame d'oca di Mortara e zucca	26
Risotto alla cipolla caramellata e noci	44
Risotto alla zucca e baccalà	44
Risotto all'uva arrostita	44
Scottiglia	60
Zuppa di pane venostana	104

Secondi

Anguilla sull'ara	22
Arrosto di vitello con salsa di fichi, senape e noci	17
Briouat à la kefta (involtini di carne fritti)	56
Coniglio in potacchio	67
Coppa di maiale all'uva e nocciole	17
Faraona con mele, cipolle e rafano	119
Filetti di sgombero con guacamole	114
Köfte kebabi (spiedini di agnello macinato)	55
Lonza di maiale alle castagne	16
Masala vadai (polpette speziate di lenticchie)	55
Picanha di manzo al sidro con meline	17
Picanha grigliata con salsa al chili	114
Polpettine di miglio filanti	67

Rotolo di tacchino e pancetta con pere, zenzero e ginepro	12
Sarde sempre croccanti	22
Spiedini di fegato alla maremmana	32

Contorni, verdure, salse e confetture

Fattouch (insalata con pane e spezie)	56
Guacamole	113
Salsa al chili	113
Salsa di carote	59
Salsa verde	113

Dessert e bevande

Brioche all'olio con frutta secca	94
Brownies alle noci Pecan con ganache spumosa	81
Canederli dolci alle albicocche	104
Cannoli al cacao con ganache spumosa e pistacchi	82
Cheesecake tutto cioccolato	81
Crostata gianduia con bavarese e Namelaka	82
Lokma (frittelle con il miele)	56
Mini french apple cake al burro nocciola	94
Pane con albicocche e fichi secchi	109
Rolls al cioccolato	98
Savoiardi	8
Sfouf (torta soffice alla curcuma)	56
Tartellette con doppia ganache	77
Torta al cioccolato e nocciole con ganache al tè nero	81
Torta in teglia al caffè e cioccolato	98

Speciale Destination Gusto

(sul retro del giornale)	
Calzone con i ceci	22
Castrato alla baraccara	5
Cicorie alla cardinale	18
Coniglio all'agrodolce	34
Cuciniello foggiano	24
Gattò di riso	33
Involtini alla casertana	15
Malloreddus a mazza frissa	37
Melanzane dai cento sapori	29
Minestrone alla casertana	13
Scarcedda	19
Stoccafisso con patate	27
Zuppa alla castellanese	39

Zàini **Emilia**

Creatività in cucina

Emilia è il cioccolato fondente della tradizione Zaini in blocchi, gocce e crema: l'ingrediente che ti permette di fare di ogni tua ricetta un capolavoro di gusto.



zainispa.com

Seguici su - Follow us on
Zaini.1913



Latte Fieno Alto Adige

La novità è nella tradizione



Le nostre mucche hanno
qualcosa di speciale:
il fieno che mangiano
ogni giorno.

lattefienoaltoadige.it





Come in un teatro la scena si apre con tre protagonisti: un dolce enorme, un conte e un imperatore. Il primo si chiama “gateau o biscuit de Savoie”, il secondo è Amedeo VI (sempre di Savoia) e il terzo è Carlo di Lussemburgo o Carlo IV. Si racconta che il Conte, in tenuta di gala e a cavallo, offrì all'insigne ospite un enorme

dolce raffigurante il castello di Chambéry circondato da una corona di monti innevati con sopra il diadema imperiale. Quando questo sia avvenuto è un po' meno chiaro. Poteva essere il 1348 quando il conte, poco più che bambino, ospitò Carlo di Lussemburgo, allora pretendente alla corona e di passaggio in Savoia, che diventato in seguito imperatore (1355), si sarebbe ricordato di quell'atto di vassallaggio. Oppure più tardi, nel 1365, per suggellare il legame con l'Impero e ringraziare Carlo IV che in quell'anno nominò Amedeo VI vicario imperiale, aprendo così ai Savoia un percorso che li porterà prima a diventare duchi e poi re. Fatto sta che le due storie, quella della dinastia sabauda e quella del gateau o biscuit, sono sempre state indissolubilmente legate e il caratteristico impasto spugnoso a base di “uova, zucaro e farina”, meglio conosciuto come pasta saviarda, ha mantenuto due versioni, una in terra francese e una più famosa in terra piemontese. Qui è diventato il savoiardo da tutti conosciuto: friabile,

leggero e nutriente, appannaggio un tempo, o meglio ancora biscotto ufficiale (si direbbe oggi) dei piccoli eredi di Casa Savoia. L'impasto migliora e si evolve a partire dal '700 consentendo al biscotto la fama attuale: i pasticceri scoprono che, dividendo i tuorli dagli albumi e poi montandoli e unendoli separatamente al resto degli ingredienti, la pasta assume un aspetto più aereo. La ricetta così attualizzata viene trascritta anche da Alexandre Dumas, non solo romanziere ma anche

fine gastronomo, nel suo *Grand Dictionnaire de la cuisine* (1873) che cita sia il biscotto di Savoia (da preparare con 12 uova), sia i savoiardi che suggerisce di fare con una pasta più leggera con le stesse quantità di zucchero, farina e fecola del cugino d'Oltralpe ma con 16 uova. I savoiardi seguono la dinastia sabauda ovunque vada e quindi si diffondono in Sardegna con una variante che prevede meno uova: i biscotti di Fonni lunghi e snelli mentre i pistoccus più larghi e corti. Prendono il nome di prestofatti in Molise e caporali in Liguria. In Sicilia i biscotti giungono durante la prima dominazione sabauda (1713 - 1720), reinterpretati dai pasticceri dell'isola ancora con meno uova, rispetto alla versione sarda. Nel trapanese diventano

saviarda, a Caltanissetta raffioli, biscuttina nell'ennese e in altre parti firrincuozzu. Un secolo dopo, il marchese Vincenzo Mortillaro descrive la variante sicula come: “dei pezzetti di pasta dolce e molto tenera fatta di farina, uova e zucchero che si mangiano tanto sciutti, quanto inzuppati nella cioccolata, nel vino o altro liquore spiritoso e si danno anche ai bambini quando si spoppano”. Ormai sono diventati famosi, piacciono anche a Cavour che ne è ghiotto; ma sono così sabaudi, nel bene e nel male, che Giuseppe Tommasi da Lampedusa, nel *Gattopardo*, fa dire a Don Ciccio Tumeo, sospeso tra il ricordo del vecchio regime borbonico e gli albori dell'unità d'Italia sotto i Savoia: “ora tutti Savoiardi sono! Ma io, i Savoiardi me li mangio col caffè, io! E tenendo fra il pollice e l'indice un biscotto fittizio lo inzuppa in una immaginaria tazza”.

Le antiche origini del savoiardo

NASCE NEL TRECENTO
COME OMAGGIO A UN
REGNANTE, NEI SECOLI
SI TRASFORMA E
DIVENTA IL NOSTRO
BISCOTTO (CHE GIÀ
CAVOUR ADORAVA)

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Claudia Compagni

SAVOIARDI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI

125 g di farina 00 – 60 g di fecola di patate – 200 g di zucchero – 6 uova – 1 bacca di vaniglia – 30 g di zucchero a velo – un pizzico di sale

1 Tagliate la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza e prelevate i semini con la punta di un coltellino. Sgusciate 5 uova separando albumi e tuorli. Con le fruste elettriche, montate a lungo i tuorli con l'uovo rimasto, 125 g di zucchero, i semini della vaniglia e un pizzico di sale

fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

2 Montate gli albumi a neve ferma. Unite la farina stacciata con la fecola al composto di tuorli in 3 riprese. Ora incorporate gli albumi mescolando delicatamente con una spatola.

3 Trasferite l'impasto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia di 1 cm di diametro. Rivestite una teglia con carta da forno e, premendo la tasca, disponetevi il composto in bastoncini lunghi 10 cm. Mescolate lo zucchero semolato rimasto con quello a velo e spolverizzate i savoiardi con metà della miscela. Lasciateli riposare per 10 minuti, spolverizzateli con la miscela restante e infornateli a 160° per 20 minuti.



Altro colpo di genio per il miglioramento della ricetta viene dall'agronomo settecentesco Antoine Augustine Parmentier, la cui fama si deve all'opera di diffusione della patata. Per mostrare quello che si poteva fare con i tuberi invitò a un banchetto una serie di esperti e preparò il gâteau de Savoie con una parte di fecola che diede all'impasto più leggerezza.



MAXIMILIAN I

THE BOSS IS BACK

Dopo oltre 40 anni la storia si rinnova.
Scopri il nuovo **Maximilian I** nel tuo supermercato di fiducia.

www.maximilianspumante.it f @

Arrosti CON LA FRUTTA

PROFUMATI E SEDUCENTI RIVELANO
IN BOCCA UN TOCCO DI FRESCHEZZA,
ORA DOLCE ORA GENTILMENTE
ACIDO, CHE RENDE OGNI BOCCONE
UNA NUOVISSIMA SORPRESA

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Livia Sala,
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina



PICANHA DI MANZO
AL SIDRO CON MELINE

pag. 17

ROTOLO DI TACCHINO E PANCETTA CON PERE, ZENZERO E GINEPRO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

500 g di fesa di tacchino in un'unica fetta battuta e allargata

– 150 g di pancetta tesa – 600 g di piccole pere sode – 1 cucchiaino di zenzero grattugiato – bacche di ginepro – un bicchierino di grappa alle pere – 40 g di burro
– 1 cucchiaino di amido di mais
– 1 spicchio d'aglio – 1 foglia di alloro – 250 ml di brodo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pelate la metà delle pere, tagliatele a dadini e rosolatele con la metà del burro, lo spicchio d'aglio schiacciato, un pizzico di sale e un paio di bacche di ginepro pestate: fate insaporire per qualche istante e togliete dal fuoco prima che le pere si ammorbiscano troppo; profumatele con lo zenzero ed eliminate l'aglio.

2 Allargate la fetta di carne su un foglio di carta da forno leggermente unto d'olio e copritela con la pancetta: distribuite le pere e arrotolate, quindi legate l'involto con qualche giro di spago.

3 Rosolate l'arrosto in una casseruola che vada anche

in forno con un filo d'olio, rigirandolo più volte in modo che si colorisca uniformemente, quindi sfumatelo con la grappa, salate e pepate.

4 Unite l'alloro, coprite la casseruola con un foglio di alluminio e proseguite la cottura in forno già caldo a 170° per 40 minuti rigirando la carne di tanto in tanto e bagnandola con il brodo quando è necessario.

5 Rosolate le pere rimaste tagliate a metà con un filo d'olio e un pizzico di sale; unitele all'arrosto verso il termine della cottura e legate il fondo con il burro rimanente mescolato con l'amido di mais.





COPPA DI MAIALE
ALL'UVA
E NOCCIOLE
pag. 17



Ci sono tradizioni culinarie dove non suona originale mettere insieme l'arrosto con la frutta. È fatto scontato nei Paesi anglosassoni dove per farcia e contorni del tacchino del Thanksgiving non si discrimina tra frutta e ortaggi, mentre la salsa di mirtilli accompagna roast beef, maiale e cacciagione dalla Mitteleuropa alla Scandinavia. Quasi agli antipodi, nell'assolato Maghreb, prugne, albicocche e mandorle sono ingredienti indiscutibili con agnello o pollo cucinati in tajine. Anche in Italia gli esempi non mancano, ma nonostante le gioie che riesce a darci un coniglio selvatico siciliano addomesticato con l'uva passa o un vitello alla genovese con le castagne, un piatto di arrosto con la frutta desta sempre un timoroso momento di sorpresa. Forse perché la nostra rigida scansione delle portate non ammette deroghe. Eppure di questa "strana coppia" è facile invaghirsirsi. Vi dimostremo che è puro piacere quando gli acini d'uva esplodono in bocca avvolgendo di succo la coppa di maiale, se i denti pronti alla lonza affondano nelle castagne saltate nel burro, quando il palato finisce di sciogliere i fichi fondenti e la lingua apprezza la freschezza delicata delle pere speziate avvolte nella pancetta o il gusto delle mele, uno dei frutti più versatili con l'arrosto: a seconda dei casi alleggeriscono, sgrassano, addolciscono e a volte creano amoroze corrispondenze come quella con la nostra marinatura al sidro.

ARROSTO DI VITELLO
CON SALSA DI FICHI,
SENAPE E NOCI

pag. 17



LONZA DI MAIALE ALLE CASTAGNE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA
650 CAL/PORZIONE

800 g di lonza di maiale

- 500 g di castagne arrostiti
- 2 cipolle - 2 rametti di salvia
- 40 g di burro - 1 cucchiaino di amido di mais - 250 ml di latte - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe in grani

1 Legate la lonza con qualche giro di spago, in modo che mantenga la forma compatta in cottura: rosolatela in una casseruola con un filo d'olio, rigirandola con due palette. Nel frattempo sbucciate e tritate le cipolle e portate a ebollizione il latte unendovi le cipolle, alcune foglie di salvia, un pizzico di sale e qualche grano di pepe.

2 Versate il mix di latte sulla carne e trasferite in forno, coprendo la casseruola con un

foglio di alluminio: cuocete a 160° per 50 minuti, rigirando l'arrosto di tanto in tanto.

3 Rosolate le castagne sbucciate con metà del burro e qualche foglia di salvia, poi unitele alla carne verso metà cottura. Mettete da parte la carne e le castagne e filtrate il fondo di cottura. Scaldate il burro rimasto in un pentolino e amalgamatevi l'amido di mais e il fondo filtrato; fate legare la salsa a fiamma bassa. Salate e pepate la lonza e servitela a fette con le castagne e la salsa.



PICANHA DI MANZO AL SIDRO CON MELINE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
160 CAL/PORZIONE

1 kg di picanha di manzo
(taglio brasiliano corrispondente
a codone o punta di sottofesa)
– 800 g di mele piccole
– 1 bicchiere di sidro – 6 scalogni
– 1 costa di sedano – 1 rametto
di rosmarino – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe

- 1** Tenete la carne fuori dal frigo per almeno mezz'ora prima di cucinarla. In un pentolino scaldate il sidro con il rosmarino e qualche grano di pepe.
- 2** Rosolate la carne su una piastra ben calda, possibilmente di ghisa, rigirandola su tutti i lati, quindi trasferitela in una teglia, salate, pepate e irrorate con un filo d'olio e bagnatela con il sidro riscaldato.
- 3** Cuocete in forno già caldo a 190° per 20 minuti unendo anche gli scalogni sbucciati e le meline lavate ma non sbucciate, quindi aggiungete il sedano a pezzetti, abbassate la temperatura a 170° e cuocete per altri 20 minuti.

COPPA DI MAIALE ALL'UVA E NOCCIOLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 30 MINUTI
820 CAL/PORZIONE

800 g di coppa di maiale
– 400 g di uva rosata – 60 g di
nocciole sgusciate – 1 carota
– 1 costa di sedano – 1/2 cipolla
– 1/2 bicchiere di vino rosso –
1 foglia di alloro – rosmarino
– 1 spicchio d'aglio – 250 ml di brodo
– 40 g di burro – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe in grani

- 1** Preparate un trito con carota, sedano, cipolla e fatelo appassire in una casseruola con un pizzico di sale e un filo d'olio; raccogliete le verdure e tenetele da parte mentre rosolate nella casseruola il pezzo di coppa legato con qualche giro di spago.
- 2** Salate la carne, unitevi nuovamente le verdure e 1/3 degli acini d'uva e bagnate con il vino rosso scaldato con la foglia di alloro e qualche grano di pepe; fate cuocere a fiamma dolcissima per 1 ora, rigirando di tanto in tanto l'arrosto e irrorandolo con qualche mestolino di brodo.
- 3** Togliete la carne dalla casseruola, avvolgetela con un foglio di alluminio e tenetela da parte in caldo; prelevate anche il fondo di cottura e passatelo al setaccio, raccogliendolo in un pentolino; unite la metà del burro e fate legare la salsa a fiamma dolce. Regolate di sale e pepate.
- 4** Rosolate nella casseruola dell'arrosto il resto dell'uva con il burro rimasto, un pizzico di sale e di pepe, qualche rametto di rosmarino e lo spicchio di aglio schiacciato, quindi servitela con la carne affettata e nappata con la salsa, cospargendo con le nocciole tritate grossolanamente e tostate qualche istante in un padellino.

ARROSTO DI VITELLO CON SALSA DI FICHI, SENAPE E NOCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

800 g di noce di vitello – 8 fichi
– 2 scalogni – 1 spicchio d'aglio
– rosmarino – 60 g di gherigli di
noci – 2 cucchiari di senape rustica
– 1/2 bicchiere di vino bianco – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1** Preparate una manciatina d'aglio e rosmarino tritati e spalmateli sulla carne massaggiandola con le dita unte d'olio. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per mezz'ora fuori dal frigo. Spennellate la carne con poco olio per eliminare il trito e fatela dorare in una casseruola con gli scalogni sbucciati e tagliati a metà.
- 2** Scaldate il vino con un rametto di rosmarino, salate la carne e irroratela con il vino caldo; coprite con un foglio di alluminio e trasferite nel forno già caldo a 170° per 45 minuti, rigirando di tanto in tanto il pezzo di carne e bagnandolo con il fondo di cottura.
- 3** Lavate i fichi e tagliateli a metà; uniteli all'arrosto verso il termine della cottura, aggiungendo un mestolino di acqua calda se necessario. Tostate in un padellino i gherigli senza alcun condimento. Sfornate la carne e frullate i gherigli con qualche pezzo di fico, la senape e il fondo di cottura dell'arrosto: salate e pepate la salsa e servitela con la carne affettata e i fichi rimasti.



Pagina 12: piatto piano in ceramica decorato a mano di Francesca Reitano Ceramica.
Pagina 15: piatto da portata ovale e piattino realizzati e decorati a mano di Francesca Reitano Ceramica.
Pagina 16: ciotola in ceramica fatta a mano di Francesca Reitano Ceramica e tessuto in lino tinto a mano di Stamperia Bertozzi. Indirizzi a pagina 122

OLTRE Venezia

VIAGGIO TRA LE ISOLE DELLA LAGUNA CHE FURONO GLI ORTI DELLA CITTÀ, DOVE ANCORA SI PESCA E COLTIVA, C'È TANTA BELLEZZA E OPEROSITÀ

a cura di Daniela Falsitta, testi di Laura Sommariva, foto di Felice Scoccimarro.
Si ringrazia Osteria Contemporanea Venissa per le ricette e la realizzazione dei piatti



La laguna di Venezia è una costellazione di un centinaio di isole, ognuna con la sua personalità e talvolta la sua funzione e le sue specialità. Dalla stazione di Venezia Santa Lucia bastano poche fermate di vaporetto per scoprire angoli di natura selvaggia, ma anche di orti e di vigne a due passi dall'acqua, dove le regole sono dettate in gran parte dalla laguna e la pesca ha ancora gesti molto antichi. Prima di diventare una potente Repubblica Marinara, i principali centri della Venezia Nativa erano proprio le isole di Torcello, Burano e Mazzorbo. I documenti storici ci dicono che intorno all'anno mille vi risiedevano

oltre 70 mila persone. Le attività più fiorenti del tempo erano la produzione del sale, il commercio, la caccia e la pesca, mentre ogni piccolo lembo di terra era coltivato e conteso ai capricci delle maree. Il centro più importante, l'isola di Torcello, cominciò a decadere a causa dell'impaludamento della sua laguna, mentre i suoi abitanti pian piano si trasferivano sulla più salubre Rialto, primo nucleo abitato di Venezia, portandosi via addirittura i mattoni e i marmi delle case come materiali di costruzione. Per questo motivo, dove in passato c'erano cento chiese, oggi rimane soltanto la Cattedrale di Santa Maria Assunta, spaesata e incongruamente imponente in mezzo alle barene, le basse terre emerse lagunari.

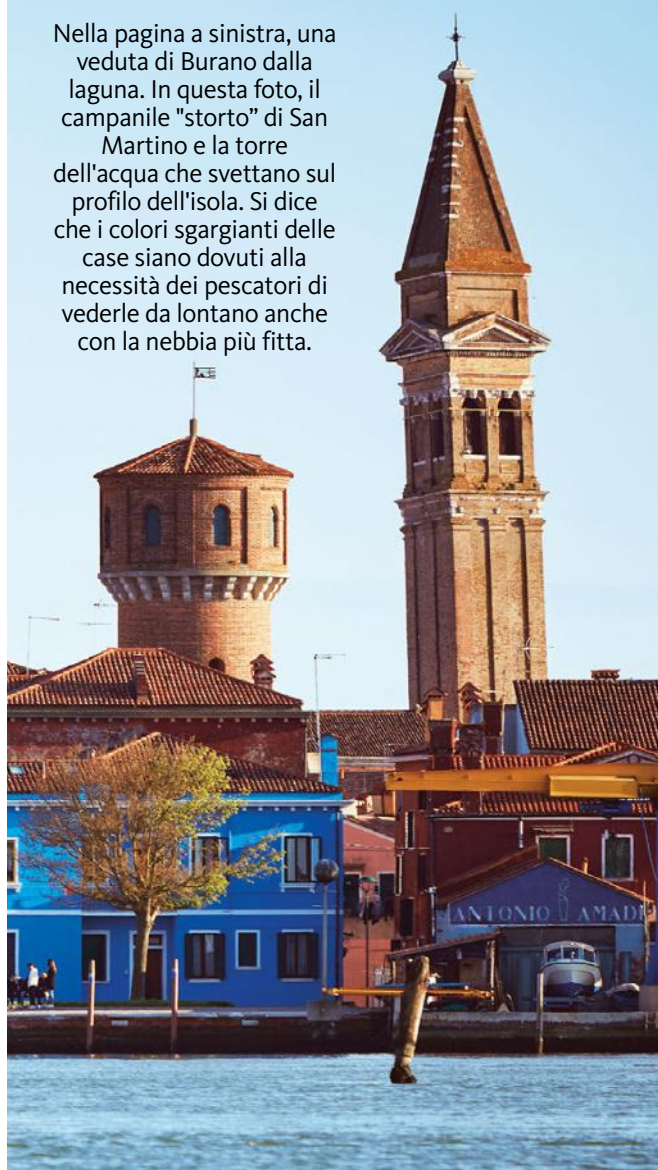
segue >

ANGUILLA SULL'ARA

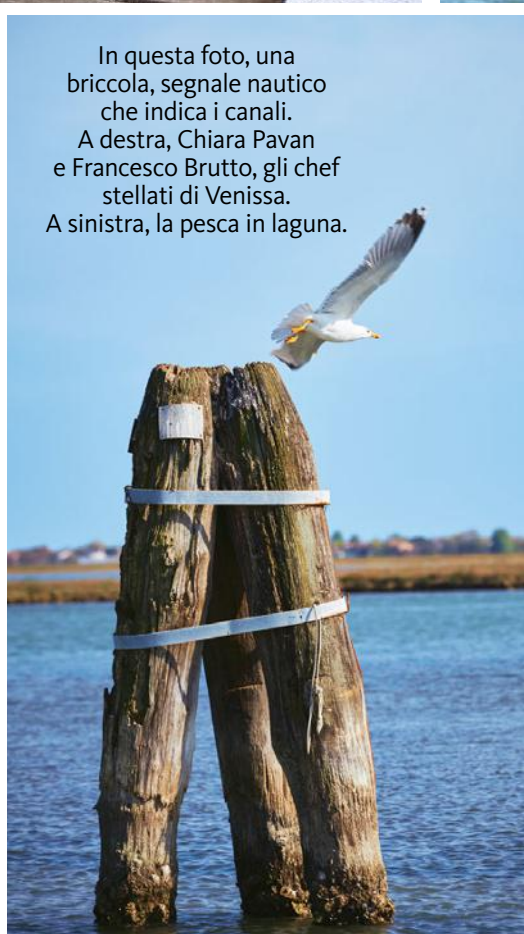
pag. 22



Nella pagina a sinistra, una veduta di Burano dalla laguna. In questa foto, il campanile "storto" di San Martino e la torre dell'acqua che sveltano sul profilo dell'isola. Si dice che i colori sgargianti delle case siano dovuti alla necessità dei pescatori di vederle da lontano anche con la nebbia più fitta.



In questa foto, una briccola, segnale nautico che indica i canali.
A destra, Chiara Pavan e Francesco Brutto, gli chef stellati di Venissa.
A sinistra, la pesca in laguna.

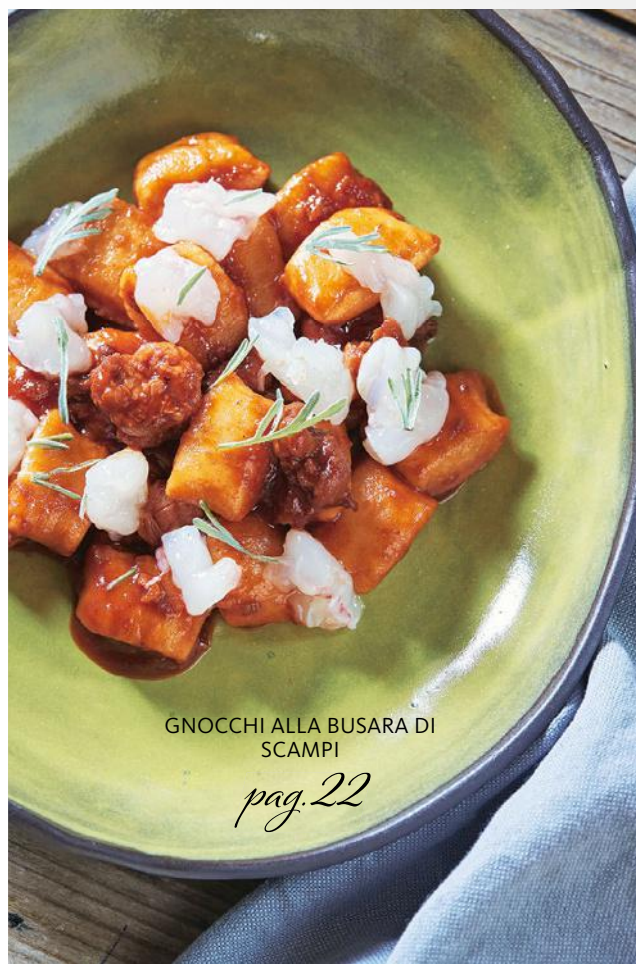




MOECHE FRITTE

Impanate 10 moeche in un mix ottenuto con 100 g di farina e 30 g di semola e friggetele in olio di semi di arachide caldo a 185°. Sgocciolatele su carta assorbente e salatele. Servitele con un'insalatina di di erbe di campo condita con un filo di olio extravergine d'oliva.

La chiesa di Santa Caterina a Mazzorbo e, in alto, l'interno della Cattedrale di Santa Maria Assunta, a Torcello. A destra, la proprietaria della storica pasticceria Palmisano che, a Burano, sforna i biscotti buranesi.



GNOCCHI ALLA BUSARA DI SCAMPI

pag. 22



All'interno della cattedrale, si può ammirare un mosaico bizantino del Giudizio Universale mentre, salendo sul campanile, la vista scivola lungo la linea d'acqua sconfinata della laguna, interrotta dai profili delle isole, con Mazzorbo e Burano così vicine da poterle quasi toccare. Da qui, chi si incammina per le silenziose stradine di Torcello, arriva alla Locanda Cipriani, sosta obbligata per un Bellini. Il famoso cocktail a base di purea di pesche e prosecco fu inventato nel 1948, lo stesso anno in cui Hemingway trascorse qui l'autunno, dividendosi fra caccia alle anatre e scrittura di *Di là dal fiume e tra gli alberi*. Oggi come ieri, nel canale dietro la cattedrale, c'è chi controlla tutti i giorni le gabbie delle moeche, i granchi verdi di laguna che si mangiano in primavera e in autunno, quando il carapace è ancora morbido per la muta. Domenico Rossi, uno dei più giovani fra i pescatori della Cooperativa San Marco di Burano, è fra i pochi rimasti a conoscere l'antica tecnica del seragiante: un sistema di reti, giocando con le maree, convoglia il pescato in un grande imbuto. Le moeche vengono quindi trasferite in apposite gabbie sommerse e vanno raccolte appena si spogliano del vecchio carapace, altrimenti sarebbero cannibalizzate dagli altri granchi, invece di finire sulle tavole dei ristoranti. Il lavoro va fatto anche con la fitta nebbia che a volte avvolge la laguna, rendendo difficile perfino ritrovare la via di casa. Si dice che a Burano cominciarono a dipingere le case a colori sgargianti proprio per poterle ritrovare in quelle giornate. I pochi pescatori rimasti, una trentina, catturano anche i ghiozzi, i pesciolini poveri per il famoso risotto di gò, tipicamente locale quanto gli energetici biscotti buranei, preparati con 12 tuorli per chilo di farina nelle due versioni a ciambella e a esse.

Un tempo si infornavano solo a Pasqua e si mettevano anche nei cassetti, per profumare la biancheria, ma oggi si gustano tutto l'anno. Meno fortunata la lavorazione del tombolo, altra eccellenza di Burano, portata avanti dalle rare ricamatrici ancora capaci di una tecnica così raffinata e laboriosa da richiedere molte ore di lavoro per pochi centimetri di pizzo. Per ammirarne l'opera, si possono visitare le poche botteghe rimaste o visitare il Museo del Merletto che ha sede nel Palazzo del Podestà e ripercorre la storia di quest'arte fin dal '500.

Un giardino segreto e il suo vitigno ritrovato

Da Burano, per scoprire un altro tesoro della laguna, si attraversa il ponte che la collega a Mazzorbo, un'isola molto verde che racchiude un giardino segreto. È il mondo di Venissa, ristorante stellato e osteria con camere: qui, proseguendo la tradizione veneziana delle vigne murate (racchiuse da mura), si è anche tornati a produrre un vino dal retrogusto leggermente salato da uva Dorona, un antico vitigno della laguna che si credeva scomparso ed è stato ritrovato in un orto di Torcello. A Mazzorbo l'acqua alta a volte invade le vigne, anche se pare che recentemente le paratie del Mose le abbiano protette, e gli anziani coltivano i loro orti accanto a quelli degli chef di Venissa. Tutto senza mai dimenticare la sostenibilità ambientale. "Un tempo sulle isole si produceva al servizio di Venezia. Oggi credo che le tradizioni agricole della laguna abbiano bisogno di un turismo informato", dice il proprietario Matteo Bisol. E intanto sulla vicina isola di Sant'Erasmo c'è chi ha cominciato a produrre miele di fiori di barena, lasciando le api libere di lavorare senza forzature e con il tempo per riposare.



Le acque immote della laguna di Venezia che, con i suoi 70 mila ettari di superficie è la più estesa del Mediterraneo. Dal 1987, insieme alla città di Venezia, è tutelata come Patrimonio Mondiale dell'Unesco.



LUOGHI ECCELLENTI OLTRE VENEZIA

ANGUILLA SULL'ARA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 60 MINUTI
775 CAL/PORZIONE

1 anguilla da 1 kg – alloro – sale
per la polenta 400 g di farina per
polenta – sale

1 Preparate la polenta versando a pioggia la farina in un litro d'acqua salata e cuocetela mescolando per 45 minuti o finché sarà pronta.

Trasferitela in una pirofila e lasciatela rassodare per 2 ore.

2 Eliminate interiora, testa e coda dell'anguilla e riducetela in filetti (potete chiedere al pescivendolo di eseguire tutto per voi). Fate scottare i filetti per 2 minuti dalla parte della pelle in una padella ben calda. Coprite una placca da forno di foglie d'alloro, disponetevi sopra i filetti scottati e infornate a 190° per 10-12 minuti. Regolate di sale.

3 Tagliate la polenta a fette di 1,5 cm di spessore e scottatele su una griglia. Servitele con i filetti di anguilla. Gli chef accompagnano il piatto con chips di polenta essiccate in forno per una notte a 50° e poi fritte in olio molto caldo e gocce di succo di alloro.

GNOCCHI ALLA BUSARA DI SCAMPI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
445 CAL/PORZIONE

12 scampi già puliti – 1 carota – 1 costa
di sedano – 1 scalogno – 1 bicchiere di
vino bianco – olio extravergine d'oliva
– 1 peperoncino – 150 g concentrato di
pomodoro – sale – pepe
per gli gnocchi 1 kg patate
– 300 g farina – 1 uovo – sale – pepe

1 Preparate gli gnocchi: lessate le patate per 30 minuti partendo da acqua fredda, sbucciatele e schiacciatele ancora calde sulla farina setacciata. Impastate con l'uovo leggermente sbattuto, sale e pepe. Sul piano infarinato formate tanti filoncini spessi 2 cm e tagliate gli gnocchi.

2 Mondate e tritate sedano, carota e scalogno e fateli soffriggere in un tegame con

abbondante olio. Aggiungete gli scampi, fateli rosolare per un paio di minuti e sfumate con il vino. Appena sarà evaporato, unite il concentrato di pomodoro, il peperoncino intero, sale e pepe e coprite d'acqua.

Lasciate cuocere per altri 10 minuti circa, togliete dal fuoco ed eliminate il peperoncino.

3 Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata finché vengono a galla, sgocciolateli e saltateli con il sugo di scampi. Gli chef hanno decorato il piatto con uno scampo crudo condito con olio, sale e pepe e foglioline di santonico, un'erba della laguna.

SARDE SEMPRE CROCCANTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
800 CAL/PORZIONE

12 sarde – 3 cipolle rosse – 30 ml
di aceto di vino rosso – 50 g di
zucchero di canna – pinoli – uvetta –
pangrattato grosso – 3 uova – farina
– olio di semi di arachide – sale

1 Pulite le sarde aprendole a libro ed eliminando la testa, le interiora e la lisca. Sbucciate le cipolle, tagliatele a julienne e fatele stufare in un tegame con un pizzico di sale e lo zucchero per 30 minuti. Aggiungete una manciata di pinoli, una manciata di uvetta, sfumate con l'aceto e lasciate cuocere ancora per 10 minuti.

2 Preparate un piatto con la farina, uno con il pangrattato e una ciotola con le uova leggermente sbattute. Passate ciascuna sarda prima nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio caldissimo a 180° per circa 2 minuti, sgocciolatele su carta per fritti e salatele. Servitele subito con le cipolle in saor preparate. Gli chef decorano il piatto con foglioline di acetosella.

TACCUINO DI VIAGGIO

VENISSA

FONDATA SANTA CATERINA 3, MAZZORBO, TEL. 041 5272281
IN UN'ANTICA VIGNA MURATA, UN WINE RESORT CON POCHE CAMERE, RISTORANTE CON STELLA MICHELIN PER UNA CUCINA CREATIVA E OSTERIA CONTEMPORANEA DOVE ABBIAMO REALIZZATO QUESTO SERVIZIO.

TRATTORIA DA ROMANO

VIA GALUPPI 221 BURANO, TEL. 041 730030
GESTITA DALLA FAMIGLIA BARBARO DAL 1920, TRA I CLIENTI CELEBRI, VANTA CHARLIE CHAPLIN, KEITH RICHARD E DECINE DI PITTORI CHE VI HANNO LASCIATO LE LORO OPERE. FAMOSO IL SUO RISOTTO DI GÒ.

TRATTORIA AL GATTO NERO

VIA GIUDECCA 88, BURANO, TEL. 041 730120
PESCE E PASTA FATTA IN CASA, COME I TAGLIOLINI ALLA GRANSEOLA.

LOCANDA CIPRIANI

PIAZZA S. FOSCA 29 TORCELLO, TEL. 041 730150
APERTA NEL 1935 DAL PATRON DELL'HARRY'S BAR, HA RISTORANTE, CAMERE E GIARDINO FREQUENTATI DA HEMINGWAY E CHAGALL.

CASA BURANO

WWW.CASABURANO.IT
ELEGANTI SUITE DIFFUSE IN 5 CASETTE DELL'ISOLA MOLTO CARATTERISTICHE.

MIELE DEL DOGE

VIA DE LE MOTTE 96, SANT'ERASMO
BIOLOGICO MILLEFIORI SI ACQUISTA DAL PRODUTTORE CHE ORGANIZZA ANCHE VISITE IN APIARIO E DEGUSTAZIONI GUIDATE.

VINO ORTO

VIA DE LE MOTTE 1, SANT'ERASMO
ACQUISTO E DEGUSTAZIONI IN VIGNA DI VINO DA MALVASIA ISTRIANA.

PASTICCERIA PALMISANO

VIA GALUPPI 355, BURANO
SFORNA BISCOTTI BURANEI DAL 1928.

I SAPORI DI SANT'ERASMO

VIA BOARIA VECIA 6, SANT'ERASMO
PRODUZIONE E VENDITA DI VERDURE, RADICCHIO IN SAOR E CUORI DI CARCIOFI VIOLETTI SOTT'OLIO.

ALIMENTARI DI LUCA PAVAN

VIA S. MARTINO DESTRO 445 BURANO
PRODOTTI TIPICI E OTTIMI PANINI.



In questa foto, la vigna murata e gli orti di Venissa. Sotto, la vite di Dorona che ha dato vita al vitigno di Matteo Bisol: fu trovata da suo padre nell'orto di un'antiquaria di Torcello, quando ormai si credeva che il vitigno fosse scomparso. Sempre in basso, l'apicoltrice che ha cominciato a produrre il Miele del Doge e i preziosi merletti di Burano.



SARDE
SEMPRE CROCCANTI



**IL PRIMO ZAFFERANO
NON SI SCORDA MAI**



**3 CUOCHI UNISCE TRE GENERAZIONI
NEL SEGNO DELLA QUALITÀ
DAL 1935**



Salame d'oca di Mortara

È UN SALUME COTTO TIPICO DELLA LOMELLINA, DOVE L'ALLEVAMENTO DELLE OCHE È DIFFUSO SIN DAL MEDIOEVO. MORBIDO E DELICATO, SI MANGIA SIA FREDDO SIA CALDO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Il salame d'oca di Mortara (PV) nasce dall'incontro tra due culture: le tradizioni contadine della Lomellina con quelle della comunità ebraica che si stabilì nella zona di Mortara alla fine del Quattrocento. Fu Ludovico Sforza, detto il Moro, a concedere agli ebrei in fuga dall'Est Europa di insediarsi in queste terre di acqua e riso, dove la presenza delle oche era numerosa fin dal Medioevo. Facili da allevare (sono praticamente onnivore), per un'economia molto povera erano una vera risorsa, da cui si poteva ricavare di tutto, come dai maiali: piume per le imbottiture, penne per scrivere ma soprattutto grasso e carni fresche o conservate per la tavola. Una tradizione gastronomica in cui la comunità ebraica, che non mangiava suino per motivi religiosi, si integrò al meglio: il consumo di oca si intensificò e i norcini incominciarono a preparare salumi e ciccioli per i nuovi arrivati.

I primi prodotti erano del tutto privi di maiale, che venne poi aggiunto nel tempo fino ad arrivare al salame di Mortara che conosciamo oggi: cotto e insaccato in pelle d'oca, a forma di collo o tubolare, è di carni miste (un terzo d'oca, un terzo di polpa magra di suino e un terzo di parti grasse di suino), insaporite con sale, pepe e aromi naturali. Contrassegnato dall'Igp, è realizzato secondo la ricetta tradizionale anche da produttori che non aderiscono al consorzio e ogni anno viene festeggiato dalla Sagra che si svolge a fine settembre, con il corteo storico in costumi rinascimentali dei tempi degli Sforza e il Palio fra le contrade. *segue >*

piccole aziende

La produzione del salame d'oca di Mortara è poco diffusa, limitata alla Lomellina e al basso Novarese: è affidata a realtà familiari, che vendono negli spacci interni, nei negozi locali o nei mercati contadini.

Il consumo si concentra soprattutto durante il periodo della sagra e a Natale. Altre zone vocate sono il Friuli e il Veneto.

RISOTTO AL SALAME D'OCA DI MORTARA E ZUCCA

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
10 MINUTI
COTTURA 18 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

**500 g di zucca tipo
Piacentina già pulita –
320 g di riso Carnaroli –
300 g di salame cotto di
Mortara – un bicchiere di
vino bianco secco – brodo
vegetale – 1 cucchiaio
di grana padano Dop
grattugiato – 1 cucchiaio di
farina di riso – sale – timo
per decorare**

1 Tagliate la zucca a cubetti di 1 cm di lato. Cuocetene metà a vapore, poi frullatela con l'acqua necessaria a ottenere una purea. Pelate il salame, sbriciolate la polpa e tagliate la pelle a cubetti piccoli.

2 In una casseruola bassa e larga, tostate a fuoco vivace il riso, la zucca a cubetti rimasta e la pelle del salame. Bagnate con il vino bianco e lasciate evaporare bene. Versate il brodo bollente poco alla volta e portate a cottura avendo

l'accortezza di lasciare sempre il riso sotto mezzo dito di liquido.

A tre quarti di cottura aggiungete la purea di zucca. Regolate di sale.

3 Nel frattempo, tostate velocemente la polpa del salame in padella per renderla croccante.

A fine cottura, mantecate il risotto con il grana e la farina di riso diluita in poca acqua. Disponete il risotto nei piatti, unite il salame saltato in padella con il suo fondo, decorate con foglioline di timo e servite.

Dopo lo stop della pandemia, quest'anno la festa è confermata. Oltre al salame Igp, esiste quello di pura oca, oggi chiamato "ecumenico" o "della pace" perché può essere consumato da tutte e tre le religioni monoteiste. È inserito nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Lombardia e tra quelli dell'Arca del Gusto di Slow Food. Si tratta di un salame crudo, di carni magre e lardello d'oca, conciati con sale, spezie e aromi naturali; insaccato nella pelle del collo, viene stagionato per 3-5 mesi e ha un sapore deciso. "Per fare un salame di circa 1,5 kg è necessaria un'oca intera: per questo è un salume pregiato (costa circa il doppio di quello cotto) ma poco diffuso", spiega Davide Gallina dell'azienda agricola L'oca di Sant'Albino. Come in tutta la Lomellina qui il palmipede regna sovrano: allevato all'aperto, nel rispetto del benessere animale, è nutrito solo con granaglie aziendali. Dalle sue carni magre si ricavano anche bresaole, salamelle, cacciatorini, prosciuttini, paté e altro. "Il salame cotto è rosato, ha profumo delicato e consistenza morbida (la fetta tende a disfarsi); il sapore è tenue e dolce, con note speziate", aggiunge. "Si consuma come antipasto freddo oppure, riscaldato a bagnomaria per 15 minuti, come secondo piatto, abbinato a purè o ceci con patate. Si usa anche per il ragù bianco, saltato con olio, vino e rosmarino, ottimo per i primi piatti", conclude Gallina. Il salame è poi ideale nel risotto, anche abbinato al formaggio e, tra le idee più nuove, viene proposto negli uramaki giapponesi (rotolini di riso con pesce crudo o altro) dalla Gastronomia Nicolino di Mortara.



Piatto di Primofuoco
Ceramica.
Indirizzi a pagina 122



Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.

Grazie alla resistenza e all'assorbente uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.

Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.





penne e fornelli

Carlo Cambi e Petra Carsetti sono una coppia nella vita e nel lavoro. Giornalista di lungo corso, scrittore e autore televisivo, Cambi ha scritto per Repubblica, Epoca, Affari e Finanza, l'Espresso, fondando e dirigendo i Viaggi di Repubblica e ideando Il Mangiarozzo (2006-20017), "l'anti-guida" alla cucina autentica delle osterie e trattorie d'Italia. Petra, dopo essere stata coautrice del Mangiarozzo e aver pubblicato La cucina delle Marche, più volte ristampato, negli ultimi anni si è dedicata allo studio del galateo, frequentando a Roma l'Accademia Italiana Galateo e l'Associazione Naz. Cerimonialisti Enti Pubblici.

Una tavola per due

ESPERTI DI ENOGASTRONOMIA, CARLO CAMBI E PETRA CARSETTI CI INVITANO CON IL LORO ULTIMO LIBRO AL RITORNO ALLA SOCIALITÀ, CON UN OCCHIO ALLE BUONE MANIERE. E CI PRESENTANO DUE RICETTE LEGATE AL TERRITORIO

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi

SPIEDINI DI FEGATO
ALLA MAREMMANA

pag. 32



PIZZICOTTI BICOLORE CON
DUETTO DI FUNGHI E SALSICCIA

pag. 31



Ha senso, oggi, parlare di galateo? Petra e Carlo sono convinti di sì, tanto da avere appena dato alle stampe il libro *Galatime. È sempre tempo di buone maniere*. Perché il galateo non è solo etichetta e regole per apparecchiare la tavola: esprime empatia e gentilezza, rappresenta i costumi, i codici di comportamento di una società, si intreccia con il linguaggio e la cultura. Per questo nel libro, suddiviso in capitoli tematici, ogni argomento è preceduto da un'introduzione storica, a cui seguono i consigli per "fare la cosa giusta al momento giusto".

Dopo i tanti anni di collaborazione al *Mangiarozzo* (2006-2017), interrotti dal terremoto che nel 2016 colpì il Centro Italia e le loro Marche, marito e moglie sono dunque tornati a scrivere insieme, in nome di quell'amore per la cultura enogastronomica che da sempre li unisce. Nel frattempo non hanno mai smesso di dedicarsi al mondo del cibo, inteso non solo come compilazione di ricette ma nei suoi aspetti identitari, di patrimonio culturale di un popolo. Carlo Cambi che, con il bestseller *Il Mangiarozzo*, ha raccontato

senza stelle e giudizi oltre mille trattorie e osterie d'Italia, ricche di storia e tradizione e con prezzi leggeri, oggi continua il suo studio dell'enogastronomia dei territori e dei suoi risvolti antropologici con articoli, libri, trasmissioni televisive, incontri, convegni. Petra Carsetti, maceratese doc e grande appassionata dei territori e dei loro prodotti, in particolare delle Marche, ha colto l'occasione per approfondire la conoscenza di un argomento che la intrigava sin da piccola: quello del galateo. Del resto strettamente legato con il mondo della ristorazione, che tanto aveva frequentato per lavoro. Dopo studi in scuole qualificate, oggi Petra insegna a sua volta le regole delle buone maniere e di recente ha vinto un premio di grande prestigio: l'*Etiquipedia international place setting competition*, una sorta di campionato mondiale dell'apparecchiatura della tavola.

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



Con il 5G di TIM si connettono emozioni.

Scopri tutte le potenzialità del 5G
e le opportunità per te.



[tim.it](https://www.tim.it)



Il servizio 5G, in fase di attuazione, è disponibile solo in specifiche aree delle città da questo raggiunte.
Per conoscere le città e i dispositivi abilitati vai su [tim.it/reti-veloci-5g](https://www.tim.it/reti-veloci-5g).



Petra, appassionata di cucina marchigiana, ha imparato a tirare la pasta dalla nonna Lavinia e dalle “vergare”, come vengono chiamate la massaie nelle Marche. La semola sparsa sul piano di lavoro aiuta a dare croccantezza all'impasto (sotto).



PIZZICOTTI BICOLORE CON DUETTO DI FUNGHI E SALSICCIA

PER 4 PERSONE
MEDIA
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI

400 g di farina “00” – 50 g di semola di grano duro – 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro – 4 uova – 200 g di funghi porcini – 300 g di champignon – 2 salsicce – 3 piccoli cipollotti freschi – prezzemolo – 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1** Preparate due sfoglie di colore diverso. Disponete 200 g di farina a fontana con 2 uova, sbattetele con una forchetta, poi impastate fino a ottenere un composto omogeneo e formate una palla. Con la farina e le uova rimaste preparate allo stesso modo la seconda sfoglia, aggiungendo anche il concentrato di pomodoro.
- 2** Formate una seconda palla, mettetela entrambe in sacchetti da freezer e lasciatele riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.
- 3** Nel frattempo preparate il sugo. Pulite i funghi, tagliate i porcini a tocchetti e gli champignon a fette, pulite i cipollotti, tritate la parte bianca e fatela imbiondire in una padella ampia con l'olio.

- 4** Quando sarà trasparente unite le salsicce spellate e sminuzzate, i porcini e dopo qualche minuto gli champignon. Coprite, salate, pepate e portate a cottura; spegnete il fuoco e tenete in caldo.
- 5** Infarinare il tagliere con la semola e stendete gli impasti in 2 sfoglie sottili con il matterello. Sovrapponetele compattandole leggermente.
- 6** Con un coltello ricavate tanti quadratini doppi di 3 cm di lato. Prendetene uno, unite con le dita 2 vertici opposti in diagonale poi, in senso contrario, gli altri 2, fino a ottenere un “pizzicotto”. Proseguite allo stesso modo capovolgendo le sfoglie a metà lavoro per invertire i colori.
- 7** Lessate i pizzicotti in abbondante acqua salata finché saliranno in superficie (2 minuti circa). Scolateli, saltateli in padella con il condimento e serviteli decorando con foglioline di prezzemolo.



RISCOPRIAMO IL GALATEO

Esce l'1 ottobre il libro *Galatime*. È sempre tempo di buone maniere (Maretti Editore, € 24), con prefazione di Bruno Vespa. È suddiviso in 17 capitoli tematici, che vanno dalle presentazioni alla tavola, dal tè e caffè ai liquori e il fumo, fino ai regali e al viaggio.



1



2



3



4

Toscana e amante delle ricette autentiche, Cambi ci propone un piatto della sua tradizione. Grande esperto di vini, consiglia l'abbinamento con un Morellino di Scansano o un Monteregio di Massa Marittima.



5



6



7



8



SPIEDINI DI FEGATO ALLA MAREMMANA

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI

600 g di fegato di vitello (a fette o in un unico pezzo) – 300 g di lardo (a fette sottili o spesse) – 2 uova – 1 limone – un mazzetto di prezzemolo – 100 ml di olio extravergine di oliva – 3 cucchiaini di senape – 100 g di farina “00” – 150 g di farina di mais – sale – pepe – 4 spiedini di legno (o rametti lunghi e consistenti di rosmarino, appuntiti a una estremità)

1 Per gli spiedini potete procedere in due modi. Se il fegato è affettato (foto), tagliate in due ogni fetta, ricopritela con una fettina di lardo tagliata sottile e arrotolatela.

2 Fate tanti mucchietti con le fettine di lardo rimaste e compattateli con le mani. Se invece avete a disposizione un unico pezzo di fegato, ricavatene 12 cubetti di circa 4-5 cm di lato e suddividete il lardo a fette spesse in altrettanti quadrati delle stesse dimensioni.

3 Infilate sugli stecchini i rotolini di fegato preparati alternandoli ai mucchietti di lardo (o i cubetti).

4 Procedete allo stesso modo fino a esaurire fegato e lardo. Separate i tuorli dagli albumi e sbattete brevemente questi ultimi.

5 Passate ogni spiedino nella farina “00”.

6 Poi passate gli spiedini infarinati negli albumi sbattuti precedentemente.

7 Infine fate rotolare gli spiedini nella farina di mais compattandoli. Sistemati in una teglia da forno, regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe e qualche goccia di olio. Infornateli a 180° per una ventina di minuti avendo cura di girarli spesso in modo che prendano colore da ogni parte.

8 Nel frattempo spremete il succo del limone in una ciotola ed emulsionatelo con l'olio rimasto e la senape, aggiungendo il prezzemolo tritato finemente, fino a ottenere una salsina.

Quando gli spiedini sono cotti, toglieteli dal forno e serviteli con il loro fondo di cottura irrorandoli con un po' di salsina. Servite quella rimasta a parte.



*Tutto il profumo delle terre
dell'Asti Spumante... mi piace!*

CUCINA CON CHEF BORGHESE, ASTI SPUMANTE E MOSCATO D'ASTI DOCG
GRAZIE ALLA NUOVA SKILL ALEXA!





Carna

Lo amano tutti. Esperti gastronomi e dilettanti. Per quell'inarrivabile equilibrio nell'assorbire i condimenti restando consistente sotto i denti. Il Carnaroli è un riso "da masticare" ed è la scelta migliore per un risotto degno del suo nome. Ma dietro tali consolidate certezze, c'è veramente molto che non sappiamo dei suoi chicchi. Tutto inizia nel 1945, quando viene selezionato dall'incrocio tra il Vialone e il Lencino. È la nascita del signore dei superfini, che si distingue per i chicchi grossi e allungati, che tengono in cottura ed evitano il temuto effetto "pappone". È un'epoca di ricerca nel mondo risicolo e insieme al re dei risotti vengono create decine e decine di varietà, con mille nomi diversi: una ricchezza meravigliosa, che però alimenta un gran confusione, soprattutto in un'epoca, differente dall'attuale, in

cui ancora non c'era la "cultura" del cibo. Per semplificare la situazione, nel 1958 viene approvata la cosiddetta "legge delle griglie", che in estrema sintesi dice questo: sotto la denominazione di sette risi storici (Arborio, Baldo, Carnaroli, Ribe, Roma, S.Andrea e Vialone nano) possono ricadere tutte le altre varietà, raggruppate per similitudine del chicco. La disposizione viene rinforzata da una legge del 2017, che sostituisce questa possibilità con un obbligo: oggi tutti i risi oggi devono ricadere sotto le sette denominazioni storiche.

Questo significa che nella confezione del Carnaroli che acquistiamo al supermercato può esserci in realtà un suo simile? "Sì", conferma Massimo Biloni, cofondatore di Acquaverderiso (società che promuove la conoscenza e la cultura del riso italiano) e fondatore di Ires (Italian rice experiment station, centro per la produzione e com-



Carnaroli

STORIA E VIRTÙ
DELLA VARIETÀ
CHE ASSICURA,
PRIMA FRA TUTTE,
RISOTTI DA FAVOLA.
E RIVELA UN PASSATO
INCREDIBILE,
UN PRESENTE IN
CONTINUA
EVOLUZIONE, UN
FUTURO D'ECCELLENZA

testo e cura di Cristiana Cassé,
ricette di Alessandra Avallone,
foto di Francesca Moscheni,
styling di Veronica Leali

mercualizzazione di nuove varietà di riso), “può esserci un Caravaggio, un Carnise, un Karnak, un Keope, un Poseidone...”. Varietà create in Italia, ma coltivabili ovunque, che vengono aggiornate ogni anno: “oggi sotto il Carnaroli ne ricadono 11”. Non sapremo mai di quale si tratta: l'unico obbligo è indicare la provenienza (Italia, Ue o non Ue). Sono cultivar più resistenti alle malattie e più produttive, più efficienti e moderne del Carnaroli originario, e quasi di sicuro lo sostituiscono in confezione: sono i risi che sfamano il mondo, i risi dell'industria. Ma sono altrettanto buoni? “Non sono la stessa cosa, ma le griglie assicurano concrete garanzie di affinità”, spiega Massimo Biloni. “oltre ad aver messo ordine in un mercato altrimenti dispersivo e confuso. Certo, penalizzano la ricchezza italiana, ma è già un buon risultato, se si pensa che nel resto d'Europa i risi

vengono distinti solo per la categoria (comune, semifino, fino e superfino); siamo gli unici ad avere le denominazioni varietali”.

Chi ha comprato il Carnaroli al supermercato, pur senza sapere che dentro c'era un'altra cosa, lo sa: il risotto viene bene, la consistenza dei chicchi c'è. Ma allora il Carnaroli originario che fine ha fatto? E a livello qualitativo resta comunque migliore dei suoi simili? Assolutamente sì, ma andiamo per gradi. Il capostipite della griglia c'è ancora e ce lo ha restituito la stessa legge che ce lo ha tolto: i produttori che si iscrivono all'apposito albo e seguono l'intera filiera, dal 2017 possono scrivere in confezione “Carnaroli classico”, assicurando così la presenza di quello originario in purezza. Si tratta di produttori artigianali, che mantengono viva la semente storica, cosa che nell'industria non può avvenire.

segue >

Lo spiega bene Fabrizio Rizzotti, che produce Carnaroli classico in quel di Vespolate (NO). “Per trattare l’originario, che ha una sagoma particolare, con una pancia e un dente, servono le macchine giuste, sennò i chicchi perdono la forma, si spaccano, poi non cuociono in modo uniforme e si incollano. Per evitarlo ho rimesso in funzione macchinari del 1929 e lavoro solo a pietra, dalla sbarmatura (l’eliminazione della buccia) alla sbiancatura (passaggio che non viene fatto per il riso integrale), un metodo che non sviluppa calore ed è tarato apposta per i grani grossi. Per esigenze di velocità e quantità, nella grande produzione ci sono macchine più agili e facili da mantenere, a rulli di gomma, che emettono calore e trattano le varietà tutte allo stesso modo”.

Lavorare così un Carnaroli originario forse non avrebbe nemmeno molto senso... Ma vista la fatica per ottenerlo, varrà la pena? “Eccome!”, prosegue Rizzotti, “quando metti nel piatto il Carnaroli classico, la differenza di gusto, profumo e consistenza è più che evidente, non c’è bisogno di essere un gastronomo, basta solo provare per capire. Stiamo parlando dell’eccellenza.

A livello economico, è solo con l’eccellenza che i produttori artigianali possono vivere, facendo anche prezzi al consumatore simili, a volte identici, a quelli del riso industriale d’alta gamma, parlo di 3,50 euro al chilo. Certo, non facciamo le grandi quantità, non possiamo sfamare il mondo”. Ma possono regalare un’esperienza gustativa impa-

reggiabile, possono tenere vivo il “grande vecchio” che ci ha regalato la biodiversità di oggi.

E non basta. Perché di Carnaroli classico ne esiste pure uno Dop, la chicca nella chicca: appartiene alla Baraggia Biellese e Vercellese, l’unica Dop risicola italiana, che garantisce sette varietà originarie: Arborio, Baldo, Balilla, Carnaroli, S. Andrea, Loto e Gladio. “Io lavoro come Rizzotti, con le macine a pietra, e come lui devo tararle bene”, spiega Matteo Musso di Carisio (VC), “perché non c’è un Carnaroli solo: quello delle nostri parti è più piccolo e con la perla più grossa (la parte bianca interna). E poi, non tutti i raccolti passano l’esame: è l’Ente Nazionale Risi che decide se potranno ricadere sotto la Dop”.

Ma come fa un comune mortale a capire se il Carnaroli che ha comprato, classico o meno, è stato “rispettato” e ci darà soddisfazione in pentola? “Il riso bisogna imparare a guardarlo”, conclude Massimo Biloni, “e lo possono fare tutti: pochi grani spezzati e poca sostanza farinosa sui chicchi sono i segnali di qualità”. E poi si può fare un’altra cosa: andare a trovare i produttori artigianali, conoscere la loro passione e parlane tanto. In poche parole, fare cultura del riso.



RISOTTO AI TRE PORCINI

pag. 44



Piatto La Topaia.
A pagg. 34-35, tazza
grande e piattino
Paola Pezza, ciotolina
Martina Geroni.
In tutto il servizio,
posate Mepra.
Indirizzi a pagina 122

RISOTTO ALLA ZUCCA
E BACCALÀ

pag. 44



Sottopiatto Concreto,
bowl La Topaia.
Nella pagina accanto,
piatti Paola Pezza.
Indirizzi a pagina 122

RISOTTO ALL'UVA ARROSTITA

pag. 44



RISOTTO AI LAMPONI E TROTA AFFUMICATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 18 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli classico
- 2 vaschette di lamponi - 1 filetto
di trota affumicata - 4 cucchiaini
colmi di uova di trota - 1 piccolo
porro - 1 bicchierino di vino bianco
secco - 1,5 l di brodo vegetale
leggero - olio extravergine d'oliva
- burro - sale - pepe

1 Pulite il porro, tritatelo grossolanamente e soffriggetelo in una casseruola con 1 noce di burro e 1 cucchiaio di olio. Appena prende colore, salate, unite

il riso e tostatelo nel condimento per 1 minuto; poi sfumate con il vino bianco.
2 Versate un mestolo di brodo caldo, mescolate e lasciatelo asciugare: proseguite, così aggiungendo poco brodo per volta, fino a cottura ultimata (circa 15 minuti).

3 Intanto, scaldate leggermente 2/3 dei lamponi in un padellino antiaderente e, quando saranno morbidi, passateli al setaccio. Poco prima di ritirare il risotto dal fuoco, incorporate la purea di lamponi e metà della trota affumicata ridotta in scaglie. Servite, pepate e guarnite con i lamponi rimasti tagliati a metà, la trota restante a scaglie e le uova di trota; pepate abbondantemente.



RISOTTO ALLA CIPOLLA
CARAMELLATA E NOCI

pag. 44



Piastrelle in cemento
Forma e Cemento,
piatti Martina Geroni.
Nella pagina
accanto, ciotolina
Martina Geroni.
Indirizzi a pagina 122

Croccante panatura

IN FIOCCHI

La Panatura Croccante
ArteBianca
grazie ai **focchi** di pane
di **grandi dimensioni**
è ideale per preparare
fritture croccanti,
voluminosi ripieni,
croccanti insalate,
e per ogni tua fantasia.

**SOLO CON
OLIO DI OLIVA**



INQUADRA CON
IL TUO CELLULARE
E SCOPRI COME
USARE I FIOCCHI



Con i focchi
puoi preparare infinite
e fantasiose ricette

Farciture
e ripieni



Fritture
di pesce



Polpette
gustose



Croccanti
insalate



Mini alzatina
Martina Geroni.
Indirizzi a pagina 122

RISOTTO AI PEPERONI, CAPRINO E COLATURA DI ALICI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
780 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli classico
– 2 peperoni (giallo e rosso)
– 1 caprino fresco – 3 cucchiaini di
colatura di alici – 1/2 cipolla
– 1 mazzetto di timo – 1 bicchierino di
vino bianco – 1,5 litri di brodo vegetale
– olio extravergine d'oliva – sale

1 Abbrustolite i due peperoni
sulla fiamma, lasciateli
raffreddare in un sacchetto
di carta, spellateli ed eliminate
i semi. Tagliate a dadini
il peperone rosso, conditelo
con sale, poco olio e un terzo

del timo. Frullate a crema
quello giallo con metà del timo
rimasto e una presa di sale;
poi aggiungete 2 cucchiaini
di olio e frullate ancora
per 30 secondi.

2 Tritate la cipolla, soffriggetela
in 2 cucchiaini di olio e salate.

Unite il riso, tostatelo per 1
minuto e sfumatelo con il vino.
Cuocetelo aggiungendo poco
brodo caldo per volta:
dopo 10 minuti, unite la crema
di peperone giallo e proseguite
la cottura, sempre bagnando
con poco brodo per volta,
per altri 5 minuti circa.

3 Fuori dal fuoco, mantecate
il risotto con il caprino fresco,
un filo d'olio e 2 cucchiaini
di colatura di alici. Servitelo
con sopra la dadolata
di peperone rosso, il timo
rimasto e ancora qualche goccia
di colatura di alici.





INTERVISTA

PASSIONI CARNAROLI

Chicchi perfetti

ANDREA BIANCHI, CAPOSTIPITE DELL'AZIENDA CAMPO DELL'OSTE (SPESSA, PV), È UN RISICOLTORE D'ECCELLENZA: NEL 2018 IL SUO CARNAROLI CLASSICO È STATO RICONOSCIUTO IL MIGLIORE D'ITALIA DA ACQUAVERDERISO. **PERCHÉ HA SCELTO QUESTA STRADA "DIFFICILE"?** PER DISTINGUERMICI ATTRAVERSO LA QUALITÀ. E ADESSO PUNTO ANCHE ALL'UNICITÀ: NEL 2020 HO LANCIATO ISOS (DAL GRECO "UGUALE"), L'UNICA SELEZIONE DI CARNAROLI CLASSICO CON I CHICCHI DI DIMENSIONI IDENTICHE, PER UNA COTTURA PERFETTA. A PARTE CHI VIENE A COMPRARLO DA ME, È DESTINATO ALL'ALTA RISTORAZIONE.

IN GENERALE, PERCHÉ UN CONSUMATORE DOVREBBE SCEGLIERE UN CARNAROLI CLASSICO? PROVI A LESSARE SEPARATAMENTE, E SENZA SALE, UN CARNAROLI CLASSICO E UN ALTRO RISO. LI ASSAGGI SUBITO: IL CARNAROLI SARÀ PIÙ CORPOSO E SODO E AVRÀ I CHICCHI BELLI SEPARATI. POI LI ASSAGGI DI NUOVO DOPO 15 MINUTI: L'ALTRO RISO AVRÀ PROSEGUITO NELLA COTTURA E I GRANI SI SARANNO ATTACCATI; IL CARNAROLI... UGUALE A PRIMA. È UN ALTRO MONDO. PER NON PARLARE DEL PROFUMO: IL MIO SA DI FRUTTA SECCA E NOCE MOSCATA, MA TUTTI HANNO UN AROMA CARATTERISTICO".

RISOTTO AI TRE PORCINI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli classico – 100 g di formaggio Asiago – 30 g di grana padano Dop grattugiato – 20 g di porcini secchi – 6 porcini freschi medi – 1 carota – 2 coste di sedano – 1 cipolla – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 mazzetto di timo – 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaino di grue di cacao (fave di cacao ridotte in granella, al supermercato oppure online) – 1,5 l di brodo vegetale – 1 bicchierino di vino bianco – burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite sedano, carota e cipolla e fateli bollire insieme ai funghi secchi in 2 litri di acqua salata per 20 minuti; filtrate il brodo tenetelo in caldo. Pulite i porcini freschi privandoli delle radichette e passandoli con un panno umido. Tenete da parte i due più belli, tagliate i restanti a dadini e saltateli in una casseruola con un filo d'olio, l'aglio sbucciato, un po' di rametti di timo e il prezzemolo tritato: salate e lasciate che l'acqua di vegetazione evapori. Frullate a crema la metà dei funghi con il grana e 2 cucchiaini di brodo.
2 Tostate il riso con i funghi saltati rimasti per 1 minuto, sfumatelo con il vino bianco e poi bagnate con un mestolo di brodo: lasciatelo asciugare e portate a cottura unendo un mestolo di brodo per volta (circa 15 minuti).
3 Intanto, affettate i porcini crudi e cuoceteli padella con poco burro, olio e timo finché prendono colore; salate e pepate alla fine. Mantecate il riso con la crema di funghi e l'Asiago grattugiato. Servite e guarnite con i funghi affettati e la grue di cacao.

RISOTTO ALLA ZUCCA E BACCALÀ

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli classico integrale – 300 g di baccalà dissalato – 300 g di zucca Delica – 12 olive taggiasche denocciolate – 1 piccola cipolla – 4 spicchi di aglio – 1 peperoncino secco – 1 bicchierino di vino bianco – 1,5 l di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tuffate il riso in acqua bollente salata e cuocetelo per 20 minuti. Intanto, grattugiate grossolanamente la zucca, tritate la cipolla e soffriggetele in una casseruola bassa con un filo di olio; sfumate con il vino, salate e pepate. Aggiungete il riso scolato e portate a cottura unendo poco brodo caldo per volta (15-20 minuti).
2 Nel frattempo, tagliate a tocchetti il baccalà. In una casseruola scaldate 1/2 dl di olio con

il peperoncino spezzettato e gli spicchi di aglio sbucciati. Aggiungete il baccalà, abbassate la fiamma e cuocete 10 minuti bagnando costantemente il pesce con l'olio di cottura: alla fine aggiungete le olive spezzettate.
3 Fuori dal fuoco, mantecate il risotto con l'olio del baccalà filtrato e servitelo consopra il pesce, le olive e il peperoncino.

RISOTTO ALL'UVA ARROSTITA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli classico – 150 g di Castelmagno grattugiato – 2 grappolini di uva senza semi (bianca e rosata) – 1 cipolla rossa media – rosmarino – 1,5 l di brodo vegetale – 1 bicchierino di vino bianco – burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Disponete gli acini in una teglia e conditeli con un generoso giro d'olio, la cipolla affettata sottilmente, un po' di rosmarino, sale e pepe. Mescolate e infornate a 220° per 10 minuti.
2 Intanto, tostate il riso a secco in una casseruola per 1 minuto, sfumatelo con il vino, salate poco e proseguite la cottura unendo poco brodo caldo per volta (14-15 minuti).
3 Fuori dal fuoco, mantecatelo con il Castelmagno e una noce di burro freddo e servitelo con sopra l'uva arrostita.

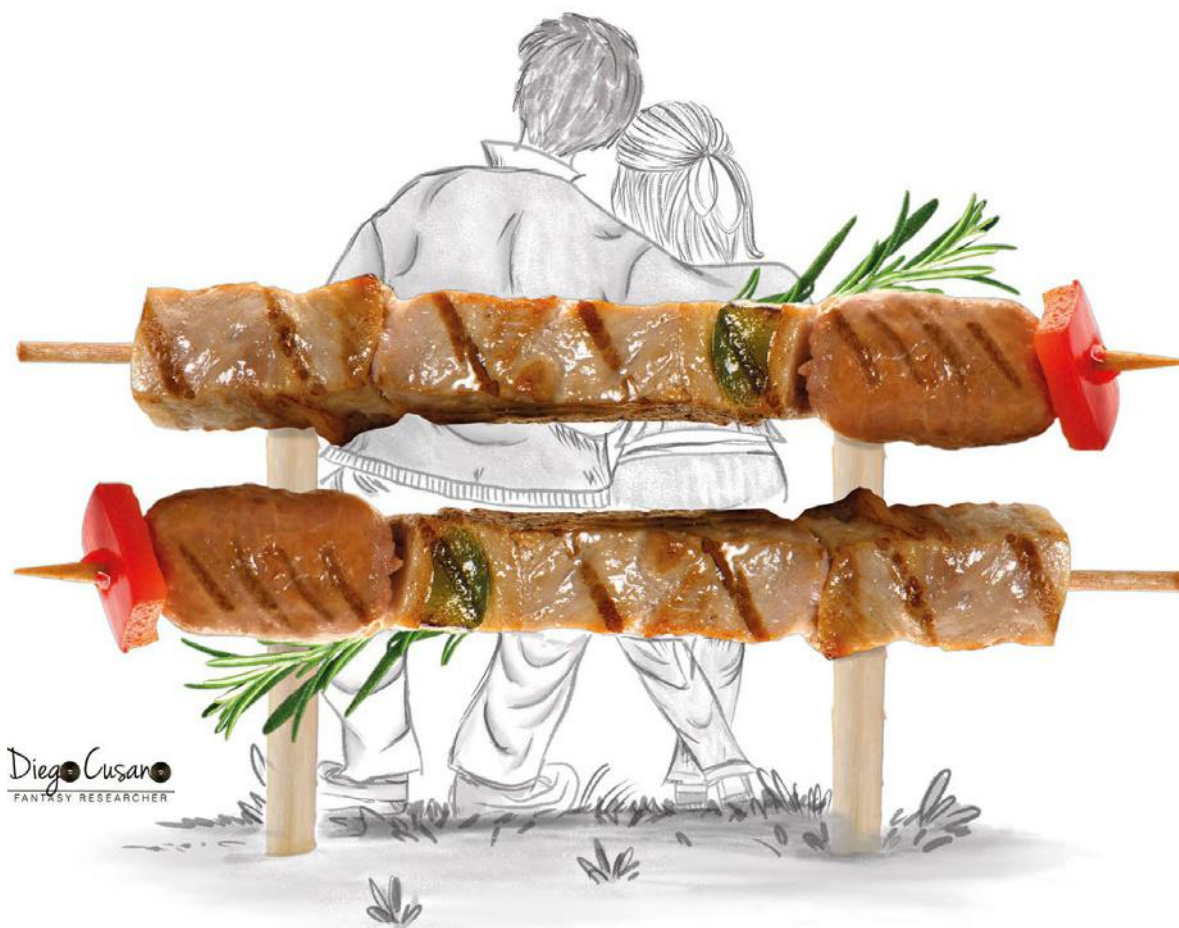
RISOTTO ALLA CIPOLLA CAMELLATA E NOCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli classico – 1 grossa cipolla rossa – 50 g di noci sgusciate – 60 g di pecorino romano – cannella in polvere – 1,5 l di brodo vegetale – 2 cucchiaini di aceto di mele – 60 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Affettate la cipolla sottilmente, conditela con l'aceto e lasciatela riposare 5 minuti. Poi cuocetela in una casseruola a fuoco dolce con un filo d'olio, una noce di burro, sale e pepe per 7-8 minuti.
2 Prelevatene metà (tenetela da parte) e tostate il riso nella restante per 1 minuto: portatelo a cottura unendo poco brodo caldo per volta (20 minuti circa). Intanto, spezzettate le noci, tostatele in un padellino e frullatele (tranne 1 cucchiaino) con 2 prese di sale, pepe e il burro rimasto: mettetle la crema il frigo.
3 Fuori dal fuoco, mantecate il riso con il burro alle noci, il pecorino e una presa di cannella. Servitelo con sopra le cipolle e le noci da parte.

Gustoso far niente



I **Mini Spiedini Martini** arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo **le migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.



Mini Spiedini di pollo

100% CARNI ITALIANE



Mini Spiedini di suino



ALLEVATI SENZA USO
DI ANTIBIOTICI*



*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.



ROMA i Castelli Romani

TUTTO IL MEGLIO VISTO DA VICINO

***Roma non si conosce mai abbastanza,
c'è sempre qualcosa di nuovo, di unico***

Le bellezze da scoprire nella Città Eterna sono talmente infinite da giustificare sempre un ritorno interessante e diverso dalle visite già fatte in precedenza. In equilibrio fra le vestigia di una storia millenaria e le espressioni della contemporaneità, il centro storico della Capitale condensa infatti un patrimonio che non ha uguali al mondo, fatto non solo di palazzi, chiese, monumenti, siti archeologici, musei, mostre d'arte ed eventi culturali e artistici ma anche di luoghi e atmosfere uniche, da godere lentamente, passeggiando fra caratteristici e pittoreschi angoli, strade, vicoli e piazzette dove non mancano curiose occasioni di shopping e originali sorprese multiculturali.

Qui, immersi nella più autentica romanità, potrete trascorrere un soggiorno davvero indimenticabile, impreziosito dalla raffinata accoglienza offerta da prestigiose ville di charme nonché dai tanti gustosi appuntamenti con i sapori della tipica cucina locale, ricca di ricette da buongustai e giustamente rinomata per gli eccellenti primi piatti e per gli imperdibili fritti fatti con amore secondo tradizione.

Tra paesaggi mozzafiato, antichi borghi e genuini sapori

Se desiderate cogliere in un solo colpo d'occhio tutto il fascino di questo straordinario territorio, salite a Rocca di Papa e raggiungete l'Occhialone, un particolarissimo punto panoramico che vi consentirà di ammirare contemporaneamente i laghi vulcanici di Nemi ed Albano immersi nel verde di una natura intatta.

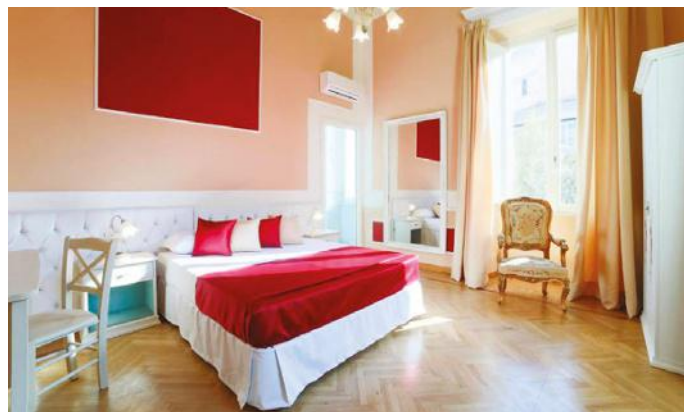
E, se la giornata è limpida, laggiù all'orizzonte coglierete anche il luccichio inconfondibile del mare.

Un mondo magico vi attende: le bellissime ville tuscolane tra Frascati, Monte Porzio Catone e Grottaferrata, alcune visitabili e altre trasformate in lussuosi alberghi, e poi storiche cittadine come Genzano, famosa per la festa dell'Infiorata nel fine settimana che segue il Corpus Domini, Ariccia celebre per la gustosa porchetta, Lariano nota ai buongustai per l'ottimo pane casereccio...

Tra queste colline gli itinerari ricchi di piacevoli sorprese non mancano. Viaggiando lungo strade e sentieri avrete infinite occasioni di scoprire i tipici sapori di una grande cucina e di visitare cantine aperte alla degustazione di superbi vini, tra cui i bianchi DOC Frascati e Colli Romani.



VILLINO CARMELA SUITES



La favolosa villa Liberty dell'insigne giurista e politico Vittorio Emanuele Orlando, trasformato in una residenza di charme dall'imprenditrice Michela Foresta, è perfetta per soggiorni unici nel centro di Roma. Tra atmosfere d'altri tempi offre camere e suites originali e con ogni comfort.

Roma
Via Andrea Cesalpino, 4 - Tel. +39 351 6027563

I FRITTI DE SORA MILVA



Qui giovani cuochi amanti della buona cucina offrono inimitabili fritti tra tradizione e gusto contemporaneo, prelibatezze di una friggitoria nel segno della qualità e del sapore.

Roma - Via Cassia, 4
Tel. +39 392 2015646
www.ifrittidesoramilvia.it



LA BOTTEGA PASTIFICIO CON CUCINA



Pasta fresca rigorosamente fatta a mano senza uso di formatori, frutto di materie prime di qualità così come i condimenti tipici romani e italiani. Il tutto nel cuore di Roma.

Roma
Via dei Banchi Vecchi, 48
Tel. +39 06 68192952



I BISCOTTI DI BELE

Golosi biscotti al burro, leggeri e salutarissimi all'olio, crostate e torte da forno: tutti preparati con grani antichi locali, zucchero di canna, uova bio e tanto amore.

Grottaferrata (RM)
Via Renata Castellani, 22
Tel. +39 331 8338333
www.ibiscottidibele.it



CANTINAMENA



Fra le realtà più importanti dell'universo enologico dei Castelli Romani, produce esclusivamente vini certificati Bio, eccellenti vini bianchi e rossi sempre più affermati in Italia e all'estero. Visite in vigneto, degustazioni guidate ed eventi nei weekend.

Campoleone di Lanuvio (RM)
Via Cisternense, 17 - Tel. +39 306 45557063
www.cantinamena.it



CANTINE NICOLINI

Piacevoli visite guidate con degustazioni in cantina vi attendono in questa azienda storica, rinomata per la produzione di ottimi vini come il DOC Frascati e il DOC Castelli Romani.

Marino (RM)
Via di Sant'Anna, 4 - Tel. +39 06 9387888
www.cantinenicolini.it





ISP

IRAZIONI ESOTICHE



BRIK
(TUNISIA)

pag. 55

SALSA DI CAROTE

Frullate 400 g di carote lessate con 1 spicchio d'aglio spellato e privato del germoglio centrale, 1 cucchiaino di cumino in polvere, poca harissa (pasta di peperoncino, nei negozi di prodotti etnici) e 2 cucchiai di aceto bianco: mentre frullate, versate a filo 1/2 dl di olio e salate. Servite la salsa coi brick. Per 6 persone.

UNA GIORNATA INTORNO A UNA TAVOLA
COLORATA, SPEZIATA, DIVERTENTE.
CHE ATTINGE A DIVERSE TRADIZIONI,
DALLA MAROCCHINA ALL'INDIANA,
LONTANE NELLO SPAZIO MA TANTO VICINE
NEL GRADIMENTO

testo e cura di Cristiana Cassè, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



MASALA VADAI
(INDIA)

pag. 55



KÖFTE KEBABI
(TURCHIA)

pag. 55



Composto di poliedrici assaggi, che si prestano anche per il servizio a buffet, questo profumato menu consente di viaggiare in tutto il Medioriente restando seduti a tavola. L'unico spostamento d'obbligo è verso un negozio etnico o un supermercato fornito per approvvigionarsi di spezie, erbe e salse. Fatto questo, la strada è in discesa e il piacere assicurato. Le ricette sono semplici, le cotture brevi. Si inizia con i brik tunisini di pasta fillo nella loro forma più tradizionale, cioè fritti e farciti con spinaci, frutta secca e uvetta: sono da intingere in una salsa di carote apparentemente innocua, in realtà infuocata dall'harissa (salsa magrebina a base di peperoncino e aglio). Seguono i masala vadai, polpettine indiane che una

tira l'altra, fatte di lenticchie rosse, peperoncini verdi e garam masala (pungente mix di spezie in polvere). Arrivano invece dalla Turchia i köfte kebabi, aromatici spiedini di carne macinata di agnello: croccanti grazie alla cottura alla piastra, trovano un vellutato accompagnamento nella salsa allo yogurt con cipolla e limone. Ci si spinge poi fino in India per gustare la ash-e-sabzi, una divina zuppa di legumi che stupisce per la piacevolissima presenza di albicocche secche, cannella e succo di limone.

segue >

ASH-E-SABZI
(IRAN)

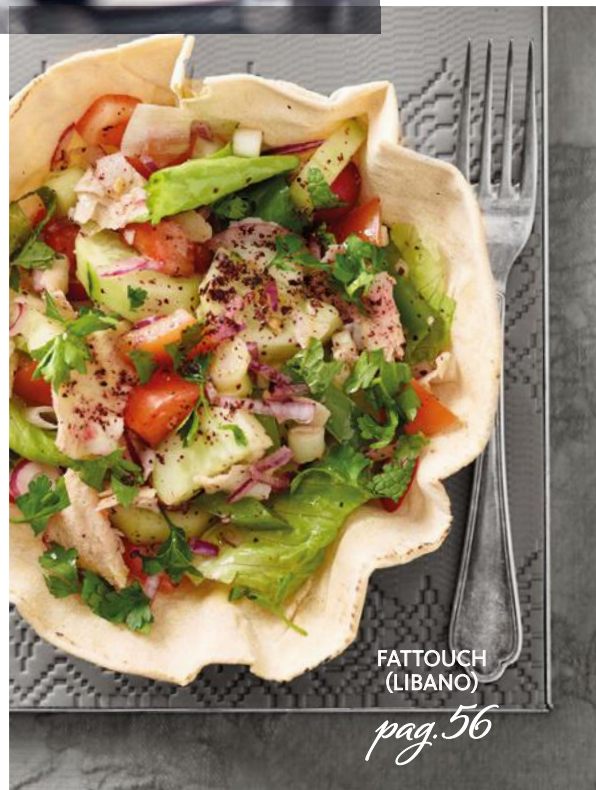
pag. 55





BRIOUAT
À LA KEFTA
(MAROCCO)

pag. 56



FATTOUCH
(LIBANO)

pag. 56

Una pausa brindisi con una birra fresca, un vino adeguato o addirittura un tè (come suggeriamo a pagina xxx) è la scusa perfetta per alzarsi da tavola e assistere al rito della frittura dei briouat à la kefta, letteralmente “messaggi di carne”, ma più conosciuti come sigari marocchini o dita di fatima. Sono involtini di pasta fillo con un ripieno di agnello o manzo macinato e soffritto con cipolla, pimento, zenzero e cannella. Da servire caldissimi, scrocchiano sotto i denti, sprigionano profumi e, quando finiscono, il dispiacere è sincero. Ci si consola, e si distrae il palato, con la fattouch, una fresca insalata mista libanese: le verdure sono quelle che conosciamo tutti (pomodori, insalata, eccetera), ma a condirle, insieme all'olio, è il poco noto sumac, su cui vale la pena, tra tutte le ormai sdoganate spezie che animano questo pranzo, di rivolgere una lente di

ingrandimento. È una polvere rossa ricavata dalle bacche essiccate di un arbusto selvatico e ha un gusto acidulo e sapido, che riassume in un colpo solo limone e sale (con cui può essere sostituita). Di uso antichissimo, comune in Medioriente e un tempo anche nel Sud Italia, sta tornando a essere utilizzata in Sicilia e dagli chef d'alta cucina: è perfetta per verdure crude e cotte, carne e pesce bolliti o arrosto, per le marinature e da spolverizzare a secco su puré di legumi e minestre.



SFOUF
(LIBANO)

pag. 56

Dulcis in fundo

Non è dato di sapere da quanti secoli in Libano lo sfouf partecipi a colazioni, pranzi merende, ma di certo è sofficissimo, buono e giallo: nell'impasto infatti è presente la curcuma, che non solo colora, ma soprattutto profuma. Senza uova e senza burro, con i pinoli a decorare, è la torta ideale per tutti. I lokma (dal turco, boccone), diffusi anche in Grecia come lokumades, sono invece umilissime e altrettanto golose frittelle a base di farina con un poco di amido di mais e lievito di birra per far gonfiare l'impasto: ancora calde vengono impilate e poi irrorate con il miele fatto sciogliere con poca acqua, cannella e vaniglia. Non ricordano forse gli struffoli, dolce simbolo della cucina napoletana? O la pignolata calabra, o ancora, e la cicerchiata abruzzese? E così il cerchio si chiude, e tutto il mondo è paese...



LOKMA
(TURCHIA)

pag. 56

MENU

Brik

POTETE PREPARARLI QUALCHE ORA PRIMA: CONSERVATELI IN FRIGO COPERTI CON UN TELO UMIDO E FRIGGETELI ALL'ULTIMO.

Masala vadai

È POSSIBILE CUOCERE LE POLPETTINE IL GIORNO PRIMA E RISCALDARLE IN FORNO A 100° (SI POSSONO ANCHE CONGELARE, GIÀ COTTE).

Köfte kebabi

GLI SPIEDINI SI POSSONO ALLESTIRE LA SERA PRIMA: CONSERVATELI IN FRIGO COPERTI E FRIGGETELI AL MOMENTO.

Ash-e-sabzi

LA ZUPPA PUÒ STARE IN FRIGO PER 24 ORE.

RISCALDATELA UNENDO POCA ACQUA.

Briourat à la kefta

GLI INVOLTINI DI CARNE SI POSSONO TRATTARE COME I BRICK AGLI SPINACI.

Fattouch

ALLESTITE L'INSALATA POCO PRIMA DI MANGIARE.

Sfouf

CUOCETE LA TORTA AL MATTINO.

Lokma

LE FRITTELLE SONO BUONE ANCHE FREDDE MA, SE VOLETE SERVIRLE CALDE, FATE GONFIARE L'IMPASTO MENTRE MANGIATE E FRIGGETELE ALL'ULTIMO.

L'ingrediente che ti sorprenderà



**Crocchette di patate
e Amaretti Morbidi La Sassellese
farcite con pesto alla genovese
su salsa di fagiolini freschi.**

** ingredienti per 4 persone **

160 g
AMARETTI MORBIDI
LA SASSELLESE



250 g pesto alla genovese
1 kg di patate bollite
250 g stracchino
150 g pangrattato
200 g farina

4 uova
60 g parmigiano grattugiato
1 litro olio di semi
500 g fagiolini freschi puliti
Olio, sale e pepe

** procedimento **

Sbucciate le patate e schiacciatele all'interno di una ciotola. Aggiungete un uovo, il parmigiano ed amalgamate bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale ed unite il parmigiano grattugiato. A parte, in una ciotola, mescolate il pesto alla genovese e lo stracchino fino ad ottenere una crema.

Stendete una piccola quantità di impasto di patate sul palmo di una mano, farcitelo con la crema ottenuta e richiudetelo formando una crocchetta. Sbattete tre uova in una ciotola. Passate le crocchette nella farina, poi nelle uova ed infine nel mix di pangrattato e Amaretti Morbidi La Sassellese sbriciolati.

Scaldare l'olio di semi in un pentolino e friggete le crocchette di patate. Sbollentate i fagiolini puliti in acqua bollente salata. Scolateli e raffreddateli immediatamente in acqua fredda.

Frullate i fagiolini con olio, acqua e un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa omogenea. Consumate intingendo le crocchette nella salsa di fagiolini freschi.

Amaretti Morbidi La Sassellese il tuo segreto tipicamente gourmet.

Ecco l'ingrediente che cercavi per arricchire la tua cucina: il nostro Amaretto, un puro dal cuore morbido e dal sapore unico. Un'eccellenza dal profumo raffinato, capace di esaltare gli altri ingredienti con armonia e contrasto.

Scopri le nostre idee per creare piatti sorprendenti:

sassellese.it/ricette
www.sassellese.it



BRICK (FAGOTTINI AGLI SPINACI) Tunisia

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
280 CAL/PORZIONE

1 confezione di pasta fillo – 300 g di spinacini – 30 g di gherigli di noci – 30 g di granella di pistacchi – 30 g di uvetta – 1 cipolla – olio extravergine d'oliva e per friggere – sale – pepe

1 Mettete l'uvetta a bagno in acqua. Tostate le noci in un padellino con poco extravergine. In una padella, soffriggete la cipolla sbucciata e tritata con un filo di extravergine. Unite gli spinacini lavati e tagliati a listarelle, salate e pepate. Quando saranno appassiti, aggiungete le noci, i pistacchi e l'uvetta scolata. Regolate di sale, mescolate e lasciate raffreddare.

2 Tagliate i fogli di pasta fillo a strisce larghe 8-10 cm. Mettete una noce di ripieno a un'estremità di una striscia e ripiegate in diagonale a triangolo, poi eseguite pieghe successive, sempre a triangolo, fino al termine della striscia; inumidite l'ultimo lembo e sigillate. Ripetete l'operazione fino a esaurire gli ingredienti.

3 Friggete i brick, pochi per volta, in abbondante olio bollente girandoli spesso, finché saranno dorati. Scolateli su carta da cucina con un mestolo forato.

MASALA VADAI (POLPETTE SPEZIEATE DI LENTICCHIE) India

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

300 g di lenticchie rosse – 3 scalogni – 3 peperoncini verdi piccanti freschi – 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaino raso di garam masala (al supermercato) – 1 cucchiaino di cumino in polvere – olio per friggere – sale – pepe

– 1 peperoncino rosso piccante fresco – coriandolo e foglie di insalata per guarnire

1 Lavate le lenticchie sotto acqua corrente, poi lasciatele in ammollo in una ciotola di acqua per una notte. Sgocciolatele, sciacquatele e mettetele nel mixer con l'aglio e gli scalogni sbucciati, il garam masala e il cumino: frullate fino a ottenere una crema. Mescolate il composto con i peperoncini verdi tagliati a rondelle, salate e pepate.

2 Formate tante polpettine di circa 2 cm di diametro.

Scaldate abbondante olio in una larga padella e friggetevi le polpettine, poche per volta.

3 Sgocciolatele su carta da cucina e servitele guarnendole con il peperoncino rosso a rondelle, il coriandolo e le foglie di insalata.

KÖFTE KEBABI (SPIEDINI DI AGNELLO MACINATO) Turchia

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
280 CAL/PORZIONE

800 g di polpa d'agnello macinata

– 1 cipolla – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 mazzetto di menta – 1/2 cucchiaino di cannella – 1/2 cucchiaino di cumino in polvere – 1/2 cucchiaino di cardamomo in polvere – 1 peperoncino secco – 1 cucchiaino di pangrattato – olio extravergine d'oliva – sale
per la salsa 250 g di yogurt greco – 1 pomodoro ramato – 1 cipollotto – 1 limone – 1 ciuffo di menta – olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate la salsa. Spellate il pomodoro con un pelapatate, privatelo dei semi e riducetelo a dadini. Mescolate lo yogurt con il cipollotto tritato, un po' di menta spezzettata, qualche goccia di succo di limone, 2 cucchiaini di olio e sale. Incorporate i dadini di pomodori e metteteli in frigo.

2 Preparate la carne. Tritate la cipolla e l'aglio con le un po' di prezzemolo e menta. Impastate

la carne con il trito, il cardamomo, la cannella, il cumino, il peperoncino sbriciolato e il pangrattato; salate. Formate con il composto 6 lunghe polpette e infilate ciascuna con 2 spiedini. Compattate le polpette con le mani unte con olio, dando loro una forma ovale.

3 Cuocete i köfte kebabi su una bisticchiera per 10 minuti girandoli spesso. Trasferiteli su un piatto da portata, spolverizzateli con un po' di menta sminuzzata e serviteli con la salsa allo yogurt.

ASH-E-SABZI (ZUPPA DI LEGUMI) Iran

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 2 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

100 g di fagioli cannellini secchi – 100 g di fagioli dall'occhio secchi – 80 g di lenticchie rosse – 80 g di piselli gialli secchi spezzati (o fave secche) – 50 g di albicocche secche – 1 pomodoro rosso – 1 pomodoro verde – 2 patate – 2 coste di sedano – 1 peperone verde – 1 cipolla – 1 limone – 1 stecca di cannella – 2 cucchiaini di curcuma – 1 mazzetto di coriandolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete a bagno in acqua i legumi per 1 notte; poi sgocciolateli e sciacquateli.

2 Pulite cipolla e sedano e tagliateli a pezzetti. Riempite una casseruola con 1,5 litri di acqua, unite i cannellini, cipolla, sedano e cannella e cuocete per 1 ora. Aggiungete i fagioli dall'occhio e proseguite la cottura per 30 minuti.

3 Intanto, pulite il peperone, sbucciate le patate e lavatele e private i pomodori dei semi. Riducete le tre verdure a pezzetti e unitele alla zuppa con le lenticchie, i piselli (o le fave) e la curcuma. Salate, pepate e cuocete ancora per 30 minuti. Aggiungete le albicocche a dadini e spegnete il fuoco. Servite e completate con un giro d'olio, qualche goccia di succo di limone, una macinata di pepe e foglie di coriandolo.





BRIOUAT À LA KEFTA (INVOLTINI DI CARNE FRITTI) Marocco

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
335 CAL/PORZIONE



800 g di polpa di manzo o agnello magra, macinata – **600 g di pasta fillo** – **5 uova** – **180 g di burro** – **1 cipolla** – **120 g di prezzemolo** – **10 g di cannella in polvere** – **1/2 cucchiaino di pimento in polvere** – **una presa di zenzero in polvere** – **olio extravergine d'oliva** e per friggere – **sale** – **pepe**

1 Tritate la cipolla e soffriggetela in 80 ml di extravergine. Aggiungete la carne e rosolatela sgranandola con una forchetta. Unite cannella, pimento, zenzero e 1 macinata abbondante di pepe, salate e cuocete a fuoco basso per 10-15 minuti mescolando con un cucchiaino di legno, finché la carne sarà ben cotta e priva di grumi. Unite il prezzemolo, lavato e tritato e le uova leggermente sbattute e proseguite la cottura per 1-2 minuti, mescolando, finché le uova avranno preso una consistenza cremosa. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

2 Tagliate un foglio di pasta fillo in 3 rettangoli di uguali dimensioni e impilateli; fate lo stesso con tutti gli altri fogli e copriteli con un telo umido. Sciogliete il burro a fuoco basso. Spennellate con il burro il rettangolo superiore di ogni pila e allargate 1-2 cucchiaini di ripieno lungo un lato corto. Ripiegate verso il centro i due lati lunghi e arrotondate: sigillate il bordo con una pennellata di burro.

3 Friggete i briouat in abbondante olio bollente girandoli con 2 cucchiaini fino doratura. Serviteli caldissimi.



FATTOUCH (INSALATA CON PANE E SPEZIE) Libano

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA NESSUNA
200 CAL/PORZIONE

1 pane arabo raffermo – **8 foglie di lattuga romana** – **3 pomodori maturi** – **2 cetrioli** – **4 cipollotti** – **1 cipolla rossa** – **1 peperone verde** – **1 mazzetto di ravanelli** – **1 mazzetto di prezzemolo** – **1 mazzetto di menta** – **1 limone** – **1 cucchiaino di sumac (nei negozi etnici)** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Pulite e lavate tutte le verdure (sbucciate i cetrioli) e riducetele a pezzetti. Lavate, asciugate e tritate prezzemolo e menta.

2 Riunite il tutto in un'insalatiera con il pane raffermo a cubetti. Condite con il succo del limone, 4 cucchiaini di olio, il sumac e sale. Mescolate bene e servite.

SFOUF (TORTA SOFFICE ALLA CURCUMA) Libano

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
626 CAL/PORZIONE

600 g di semola di grano duro fine – **200 g di farina 00** – **250 g di zucchero** – **50 g di salsa tahina** – **1 cucchiaino di pinoli** – **2 cucchiaini di curcuma** – **4 cucchiaini di latte** – **3 cucchiaini di cremor tartaro (o 1 bustina di lievito per dolci)** – **2 dl d'olio di semi**

1 In una ciotola, mescolate la semola, la curcuma, il latte e il cremor tartaro (o il lievito). Sciogliete lo zucchero in 4 dl d'acqua, unite la farina e l'olio e mescolate bene. Aggiungete il composto alla miscela di semola e impastate per 5 minuti.

2 Spalmate una teglia di 20 cm di diametro con la tahina, versatevi l'impasto e livellatelo con una spatola. Distribuite i pinoli sulla superficie e infornate a 180° per 20 minuti; lasciate raffreddare.

LOKMA (FRITTELLE CON IL MIELE) Turchia

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
340 CAL/PORZIONE

200 g di farina – **200 g di miele** – **50 g di amido di mais** – **50 g di granella di noci** – **10 g di lievito di birra secco** – **1 stecca di cannella** – **1 baccello di vaniglia** – **olio per friggere** – **sale**

1 Mescolate la farina con l'amido di mais e il lievito di birra e impastate la miscela con 1 cucchiaino di miele e 2 dl di acqua tiepida unendola poca per volta. Aggiungete 1 pizzico di sale e lavorate l'impasto finché sarà liscio. Copritelo con pellicola e lasciatelo lievitare coperto con un canovaccio inumidito fino al raddoppio del volume (1 ora circa).

2 Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti. Con un cucchiaino unto con olio, prelevate una piccola porzione di pasta e lasciatela cadere nell'olio bollente. Ripetete l'operazione tuffando nella padella poche palline di impasto per volta, che si gonfieranno in cottura: giratele spesso in modo che dorino uniformemente; scolatele su carta da cucina.

3 Sciogliete a fuoco bassissimo il miele rimasto con qualche cucchiaino di acqua (per renderlo leggermente più liquido), la cannella e i semini della vaniglia. Versatelo sui lokma e cospargete con la granella di noci.



BERE GIUSTO

CAFFÈ OTTENUTI DALLA FRENCH PRESS, TÈ VERDI ALTERNATI A BIANCHI E NERI, BIRRE RESE AROMATICHE DA LUPPOLI SPECIALI: SONO DIVERSE LE BEVANDE CHE POTREBBERO AIUTARCI A SEGUIRE I MILLE STIMOLI DI QUESTO ESOTICO MENU. NESSUNA, PERÒ, RIESCE PIÙ DEL VINO A CUCIRE LE RELAZIONI TRA LE RICETTE. DIAMO A UN GRILLO DI MARSALA LA RESPONSABILITÀ DEI PIATTI INTRODUTTIVI SUI QUALI FUNZIONA LA SUA FLEMMATICA GENEROSITÀ, IL SUO PARTIRE CON UN PIZZICO DI RITARDO PER LASCIARE AL CIBO IL TEMPO DI UN ULTIMO AFFLATO. ALLE CARNI RISERVIAMO LA SOLARE MATURITÀ DI UN NEGRAMARO SALENTINO, MENTRE I DOLCI PRETENDONO LA PERSUASIVA DOLCEZZA DI UN MOSCATO PASSITO DI SARACENA.



Comune di Sorrento

scottiglia

CONOSCIUTA ANCHE COME "CACCIUCCO DI TERRA", È UN PIATTO DI TRADIZIONE TOSCANA, LA CUI FORZA STA NEL MIX DI CARNI E NELLA LUNGA COTTURA

servizio di Paola Mancuso,
in cucina Livia Sala, foto di Laura Spinelli,
scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Il vasto, variegato universo delle zuppe toscane, perlopiù a base di ortaggi e legumi, non esclude quelle di carne. La scottiglia è infatti un succulento stufato di carni miste con vino rosso, pomodoro e brodo, che si gusta su fette dell'immane pane sciocco inzuppate del sugo denso, scuro e saporito che ne risulta. I tocchi di carne vanno prima scottati a fiamma viva, passaggio che, secondo l'interpretazione più attendibile, è responsabile del curioso nome di questa specialità tradizionale diventata ormai rara. Che si distingue dai normali spezzatini per la sua nota rustica: i tocchi di carne vanno infatti cucinati con l'osso, ma dopo la lunga cottura la polpa, morbida come burro, si staccherà con la sola forchetta. Ma è la varietà di carni il tratto più caratterizzante della scottiglia, per questo conosciuta anche come "cacciucco di terra", versione contadina della famosa specialità di mare del Livornese che assembla diverse tipologie di pesce. Paolo Petroni, grande esperto di cucina toscana e presidente dell'Accademia Italiana della Cucina, ne stabilisce anche una precisa zona d'appartenenza, definendola "il cacciucco del Casentino", con riferimento al territorio della provincia di Arezzo che ne vanta le origini. Qui la ricetta tradizionale prevede un mix di carni bianche, quelle degli animali da cortile che un tempo venivano allevati in campagna: prevalentemente coniglio e pollo, ma anche anatra, maiale o vitello, secondo disponibilità, e utilizzando i tagli meno pregiati.

Come tutti i piatti di recupero, la scottiglia si presta benissimo al cambio di ingredienti, e così è avvenuto. In alcune zone toscane si utilizzano anche agnello o pecora, ovviamente con risultati di gusto nettamente diversi. Come si fa in Maremma, che pure rivendica la paternità della scottiglia. Mancando fonti documentate, è difficile stabilirlo, come spesso succede

per le preparazioni più antiche; del resto, per secoli i rapporti con il Casentino sono stati molto stretti, perché le pianure grossetane erano meta dei pastori transumanti, perlopiù casentinesi, che spostandosi con le loro greggi nelle stagioni di mezzo portavano con sé anche usi e costumi, comprese le preparazioni culinarie.

Piuttosto impropriamente, alcuni ristoranti chiamano "scottiglia" anche stufati con una sola tipologia di carne, come quella di cinghiale, oggi fin troppo diffuso in tutta la regione nonostante l'estesa caccia, e sempre più utilizzato in cucina. Sono piatti che si discostano molto dalla ricetta tradizionale, anche se non è stata codificata. Nel suo *Il grande libro della vera cucina toscana*, Petroni raccomanda infatti una preparazione per otto persone, in modo da garantire la giusta varietà di carni, che si fonderanno nel tutt'uno armonico di sapori che rende questo piatto di gusto straordinario.



BERE GIUSTO

LA SCOTTIGLIA VEDE LE CARNI CUCINATE LENTAMENTE. QUESTO GENERA UNA CERTA ELABORAZIONE DEL GUSTO E DELLA STRUTTURA, ALLA PORTATA DI UN SANGIOVESE GIOVILE E VIGOROSO, SCHIETTO E VERSATILE, COME QUELLO DELL'AZIENDA PATERNA, OTTENUTO NELLA VALDARNO, CHE FA DELLA GIOVINEZZA L'ARMA MIGLIORE PER DISTRICARSI TRA IL SUGO E LE DIFFERENTI SENSAZIONI TATTILI. LA VERSIONE PIÙ ANTICA DELLA SCOTTIGLIA ERA ASSAI IMPEGNATIVA: I RESTI DELLE CARNI DI ALTRI PRANZI RIBOLLIVANO DI NUOVO NEI TEGAMI DI COCCIO, UN COMPLESSO DI GRASSI SEMPRE PIÙ IMPEGNATIVI CHE MERITAVANO IL BRUNELLO O IL VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO, PRODOTTI DI ECCEZIONALE PROFONDITÀ.

INTERVISTA



Autentica cucina casentinese

A PAPIANO DI STIA (AREZZO), LAURA COCCHETTI PORTA AVANTI LA TRATTORIA DI FAMIGLIA AVVIATA NEGLI ANNI '60 DALLA NONNA ELVIRA, E CHE PORTA IL NOME DEL BABBO, LORIS. ANCORA OGGI IL RISTORANTE PROPONE PIATTI DI CUCINA CASALINGA FEDELI ALLA PIÙ AUTENTICA E GENUINA CUCINA CASENTINESE DI TRADIZIONE, PREPARATI DAL MARITO VINCENZO LANDI, AI FORNELLI.

LA SCOTTIGLIA È UNA VOCE FISSA NEL VOSTRO MENU, UN CASO RARO. SÌ, È UN ANTICO PIATTO DELL'ALTO CASENTINO CHE NON SI TROVA FACILMENTE, PERCHÉ RICHIEDE UNA COTTURA LUNGA, DI CIRCA TRE ORE, E VA SEGUITO: NON BISOGNA TOCCARLO TANTO, NELLO STESSO TEMPO BISOGNA FARE ATTENZIONE CHE LA CARNE NON SI ATTACCHI AL FONDO DELLA PENTOLA E NON SI ASCIUGHI TROPPO. A FINE COTTURA, DEVE RISULTARE UNA SALSINA CHE VA COSPARSA SUL PANE ABBRUSTOLITO.

QUALI INGREDIENTI UTILIZZATE? LE COSIDDETTE CARNI "DI PENNA E PELO", CIOÈ POLLO, ANATRA E CONIGLIO, MANTENENDO L'OSSO, CON L'AGGIUNTA DI MAIALE. NON UTILIZZIAMO L'AGNELLO, COME SI FA IN ALTRE ZONE DELLA TOSCANA, PERCHÉ IL SUO GUSTO INTENSO PREVARREBBE SU QUELLO DELLE ALTRE CARNI, NÉ IL CINGHIALE, PERCHÉ RIMANE STOPPOSO. MA QUELLO CHE FA DAVVERO LA DIFFERENZA SONO LE SPEZIE: METTIAMO CANNELLA, CHIODI DI GAROFANO, ALLORO E PEPERONCINO.

COME VIENE SERVITA? LA SCOTTIGLIA NASCE COME PIATTO UNICO, MA I CLIENTI DI SOLITO LA GUSTANO COME SECONDO, DOPO I NOSTRI TORTELLI DI PATATE, RICHIESTISSIMI.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ TRADIZIONALI TOSCANE (SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER VERIFICARE GIORNI DI APERTURA E ORARI).

DA LORIS

Via Palazzo 4/6, Papiniano, Pratovecchio Stia (Ar), tel. 0575583680

NEL CUORE DEL PARCO NAZIONALE DELLE FORESTE CASENTINESI, È IL LOCALE DELLA FAMIGLIA DI LAURA COCCHETTI. COME PRIMO, LA SPECIALITÀ SONO I TORTELLI FRESCHI DI PATATE FATTI IN CASA E CONDITI CON BURRO E SALVIA, FUNGHI O SUGO DI NANA (ANATRA). PER SECONDO, OLTRE ALLA SCOTTIGLIA, DA PROVARE L'ANATRA O IL CONIGLIO IN PORCHETTA, OPPURE I FEGATELLI DI MAIALE ALLA CONTADINA CON FINOCCHIO E ALLORO COTTI NEL LARDO. PER DESSERT, ZUCCHOTTO FATTO IN CASA.

LA SCOTTIGLIA

Località Pescina 29, Seggiano (Gr) tel. 0564950993

NEI PRESSI DEL MONTE AMIATA, È UN RISTORANTE CON ANNESSO HOTEL E CON UNA BELLISSIMA LA VISTA SULLA VALLATA SOTTOSTANTE. NEL MENU, TERRINA DI PATÉ TOSCANO AL VIN SANTO COME ANTIPASTO E PICI FATTI IN CASA CONDITI CON PORCINI E CINTA SENESE COME PRIMO. COME SECONDO, OLTRE ALLA SCOTTIGLIA, OFFRE AGNELLO AL FORNO E FILETTO ALL'AMIANTE.

DA MI PA'

Via della chiesa di Gragnano 65, Capannori (Lu), tel. 3492118273
IMMERSO NELLA CAMPAGNA, MA A SOLI 8 KM DA LUCCA, È UN'OSTERIA CHE OFFRE CUCINA DEL TERRITORIO: TAGLIERI, CROSTONI, SPAGHETTONI ALLA FONDUTA DI PECORINO, SPEZZATINO DI CARNE DI CINTA E SCOTTIGLIA DI CARNI BIANCHE.



SCOTTIGLIA

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 3 ORE E 30 MINUTI

1,5 kg di carni miste di almeno 4 tipi (pollo, coniglio, maiale, tacchino o anatra o faraona)
– 1 costa di sedano – 1 carota – 1 cipolla –
1 peperoncino – 2 spicchi d'aglio – 1 rametto di rosmarino – 1 rametto di salvia – vino rosso –
400 g di pomodori pelati – 1 l di brodo – pane toscano a fette – olio extravergine d'oliva – sale

1 Tagliate tutta la carne a bocconcini non troppo piccoli, facendo attenzione a non scheggiare le ossa del pollame e senza togliere la pelle.

2 Fateli rosolare uniformemente in una capace casseruola con pochissimo olio, finché si sarà formata una crosticina dorata.

3 Preparate un battuto con il sedano, la carota, la cipolla, 1 spicchio d'aglio e il peperoncino puliti. Unite il trito alla carne e fatelo appassire.

4 Bagnate con 1-2 bicchieri di vino e lasciatelo evaporare.

5 Aggiungete i pomodori pelati schiacciati con la forchetta, il rosmarino, la salvia, salate e cuocete per circa mezz'ora.

6 Quando il pomodoro tende ad asciugarsi, coprite la carne con brodo caldo, mettete il coperchio e lasciate sobbollire a fuoco basso per circa 3 ore (la scottiglia è pronta quando la carne tende a staccarsi dalle ossa), bagnando con altro brodo caldo quando necessario. Al termine, la scottiglia dovrà risultare morbida ma non brodosa.

7 Abbrustolite le fette di pane e strofinatelo con l'aglio rimasto. Servitele per accompagnare la scottiglia.

CRISTINA ZAVOLI,
AZIENDA AGRICOLA ZAVOLI

SPECIALITÀ:
CACHI

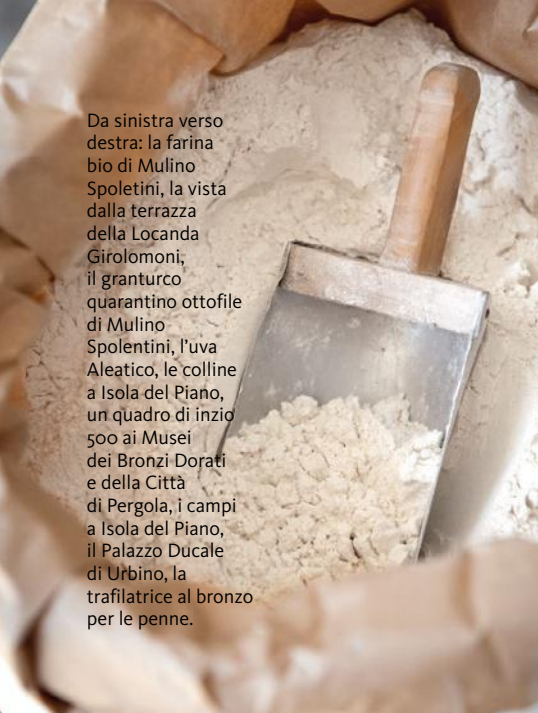


**QUESTO L'HO
FATTO IO**



Agribologna 
la qualità in persona

Da sinistra verso
destra: la farina
bio di Mulino
Spoletini, la vista
dalla terrazza
della Locanda
Girolimoni,
il granturco
quarantino ottofile
di Mulino
Spolentini, l'uva
Aleatico, le colline
a Isola del Piano,
un quadro di inizio
500 ai Musei
dei Bronzi Dorati
e della Città
di Pergola, i campi
a Isola del Piano,
il Palazzo Ducale
di Urbino, la
trafilatrice al bronzo
per le penne.



Valda

STORIA DI UNA CIVILTÀ CONTADINA, VOCATA ALLA CONDUZIONE NATURALE DI UNA TERRA SPETTACOLARE, DOVE GRANDI PERSONAGGI SONO STATI PRECURSORI DI UNA SENSIBILITÀ CONTEMPORANEA

a cura di Cristiana Cassé, testi di Carlo Cambi, ricette di Paolo Gabbianelli, foto di Francesca Moscheni

Coltivare un'idea per restituire alla terra ciò che la terra ci dà: la vita. È il Rinascimento agricolo delle Marche. È il fondamento del biologico che qui ha avuto il primo innesco. Se l'Italia ha il 15,6% di superficie a conduzione naturale, nelle Marche la quota supera il 22%. Si è sostanziata questa vera rivoluzione verde nei campi che furono dominio di Federico da Montefeltro, il condottiero che fece di Urbino una delle capitali del genio e del bello. Sono gli orizzonti di Raffaello, di cui è appena trascorso il cinquantenario, che va incontrato qui nella sua culla di genio. Tutto intorno è campagna verde d'orto, dorata di spighe, argentata d'ulivi, ilare di girasoli, croccante di granturco, copiosa di pesche e mele, animata di pecore e vacche, turgida d'uve che danno il primato di produzione di vini bio. Tant'è che le Marche oggi si candidano a primo distretto biologico d'Europa con 2100 imprese agricole messe in rete. Quell'idea che oggi si è fatta patrimonio comune - girando s'incontrano cartelli pittati dai bimbi con scritto "Viva il biologico" - era ostica negli anni '70, quando la gente scappava dai campi per andare in fabbrica. La lanciò Gino Girolomoni, che a 24

anni diventa Sindaco di Isola del Piano, dov'è nato contadino. È una sorta di nuovo benedettino laico: il suo *ora et labora* diventa "produci secondo natura dando il giusto reddito a chi coltiva". E non è un caso che la rivoluzione verde di Gino Girolomoni parta da un avito convento: il monastero di Montebello. Lo restaura e con Tullia (la moglie) e il figlio va a viverci in un unico stanzone per cominciare la sua avventura, che oggi si è fatta green deal europeo. Montebello diventa un centro culturale importantissimo, ma passeranno 20 anni da quando Girolomoni produce la prima pasta, la prima passata di pomodoro e il primo succo di frutta biologici a quando finalmente arriva, nel 1996, la legge che disciplina il coltivare e il produrre secondo natura. Il marchio che inventa con Tullia diventa un punto di riferimento. Ma Tullia se ne va troppo presto. Gino vende il marchio, si sente perso e la segue di lì a poco, a 65 anni. Sembra che Montebello sia destinato a tacere, ma il sindaco-contadino ha seminato idee ed esempi fertili tra il fiume Musone e i monti della Cesana. Così rinasce la cooperativa Gino Girolomoni e diventa polo produttivo per contrastare il falso biologico, per offrire un'alternativa alla produzione *segue >*

reche
culla del bio

agroalimentare convenzionale. Oggi vanta un mulino ipertecnologico dove macina i propri cereali, ha un pastificio d'avanguardia dove l'essiccazione è affidata al tempo e al vento e dove l'energia che muove le macchine e le macine è riciclo di scarti del bosco. Si coltivano legumi e si offre ospitalità nella Locanda (deliziosa) e nell'agriturismo, nel Convento che è stato la culla del biologico italiano. Gino sorride ancora dalle confezioni di pasta - premiate per efficacia e sostenibilità del packaging all'ultimo Sana di Bologna (il salone del biologico) - incorniciato da un logo che recita: "Civiltà contadina, per noi uno stile di vita".

È lo spirito che anima Giovanni Battista Girolomoni, il figlio di Gino, che porta avanti le idee del padre, condivise dagli 80 soci e dai 35 ragazzi che lavorano nella cooperativa: produce 5 mila tonnellate di pasta all'anno, venduta per il 90 % all'estero. Tutto intorno è grano e leccio, è pascolo e foresta. Sono stati i Papi a decretare che le Marche fossero il granaio d'Italia; e il marchigiano Nazzeno Strampelli, con la moglie Carlotta (nipote di Napoleone), ha creato i grani che oggi sfamano il mondo: a cominciare dal famosissimo e ottimo grano duro Cappelli che ha caratteristiche gastronomiche uniche. Nelle Marche - da Isola del Piano passando per Piticchio, Camerino, Osimo, Monte San Pietrangeli fino a Campofilone - c'è un distretto della pasta che sta al pari di Gragnano e di Fara San Martino, con una particolarità: qui si fa anche tanta pasta all'uovo, ma con la semola, secondo la ricetta delle "vergare", le mogli dei contadini, autrici di una sublime cucina di territorio.

Sotto Arcevia contornata dei suoi castelli (nove nel raggio di dieci chilometri), tra Loretello (magnifico) e Piticchio (il castello dell'Amore), s'apre il secondo capitolo di questo romanzo della natura. Prima di arrivarci conviene però fare una deviazione verso Pergola per ammirare dei capolavori assoluti; sono i bronzi dorati. Quattro statue che raccontano la gloria di Roma: hanno 2100 anni e testimoniano

come qui il bello e il buono siano radice. Lo sanno a La Terra e il Cielo, un'altra cooperativa vessillo del biologico. Ricorda Bruno Sebastianelli, storico presidente: "Abbiamo cominciato con il bio quando non c'erano ancora le leggi. Mi ricordo che ci hanno denunciato perché producevamo (noi e Gino Girolomoni) la pasta integrale, che non si poteva chiamare così. La Terra e il Cielo è partita con 32 ettari in affitto dal comune di Senigallia nel 1978 e le Marche sono state la prima regione, nel '90, a fare una sua legge sull'agricoltura naturale. Oggi noi, Girolomoni e la coop Montebello abbiamo costituito il Consorzio Marche Bio". La Terra e il Cielo è stata la prima in Europa a praticare il "prezzo giusto" per remunerare bene gli agricoltori. "Così ci difendiamo dalle speculazioni, assicuriamo la massima qualità e diamo a chi coltiva il giusto guadagno. E i giovani stanno tornando in campagna, rinascono le aziende polifunzionali e possiamo fare ricerca." La Terra e il Cielo riunisce 106 soci in tutta Italia e produce pasta da grani antichi e da Cappelli, pasta di farro, miglio, legumi, riso, pomodoro, caffè e orzo tostato. Ha i suoi impianti, ma è anche motore dell'economia locale.

Un esempio è quello di Samuele Spoletini che a 29 anni si è rimesso a fare il mugnaio ereditando dallo zio l'antica macina a pietra che ha origine alla fine del 500. "Fare il mugnaio è esaltare ciò che la terra produce", spiega Samuele, "ho un rapporto con La Terra e il Cielo e con tanti piccoli agricoltori basato sulla qualità e la genuinità. La differenza quando si macina davvero a pietra a ritmo lento si percepisce nel sapore e nel valore nutrizionale." Così nasce ad esempio la pasta fatta da 700 grani; sembra una follia, ma è la nuova frontiera. "Se non cerchiamo nuovi orizzonti", aggiunge Bruno Sebastianelli, "in agricoltura il reddito non c'è più, non c'è neppure nel biologico che ha costi più alti; il meccanismo del mercato globale ci schiaccia, ecco perché noi vogliamo fare un'alleanza diretta con il consumatore". È un patto fondato sulla qualità. È la qualità delle Marche.



GLI STROZZAPRETI DA 700 GRANI

SONO UN UNICUM: NASCONO DAVVERO DA 700 GRANI DIFFERENTI, IN COTTURA TENGONO BENISSIMO E HANNO UN FORMATO CHE SI SPOSA CON OGNI SUGO. SONO L'ULTIMA CREAZIONE DE LA TERRA E IL CIELO E NASCONO DA UN LUNGO LAVORO DEL RICERCATORE SALVATORE CECCARELLI. LE VARIETÀ DI CEREALI PURE NON CI SONO PIÙ, QUINDI SI È PUNTATO SUL MESCOLAMENTO DI 700 GRANI DURI ANTICHI CHE PROVENGONO DA TUTTO IL MONDO. LA COOPERATIVA È PARTITA CON DIECI CHILI DI GRANI, SEMINATI E RIPRODOTTI: HANNO REALIZZATO UN "MISCUGLIO EVOLUTIVO" CHE È ESALTAZIONE E SINTESI DELLA BIODIVERSITÀ. QUESTA PASTA, INSIEME A QUELLE DI GRANI ANTICHI DI GIROLOMONI, È LA DIMOSTRAZIONE DELLA CONTINUA RICERCA CHE LE MARCHE FANNO SUL BIOLOGICO E CHE LE HA RESE PROTAGONISTE AL RECENTE SANA DI BOLOGNA (IL SALONE DEL BIOLOGICO), DOVE LA REGIONE HA PORTATO TUTTE LE SUE FILIERE: DAL VINO ALL'OLIO, DALLA CARNE ALL'ORTOFRUTTA, DAI CEREALI AI LEGUMI.

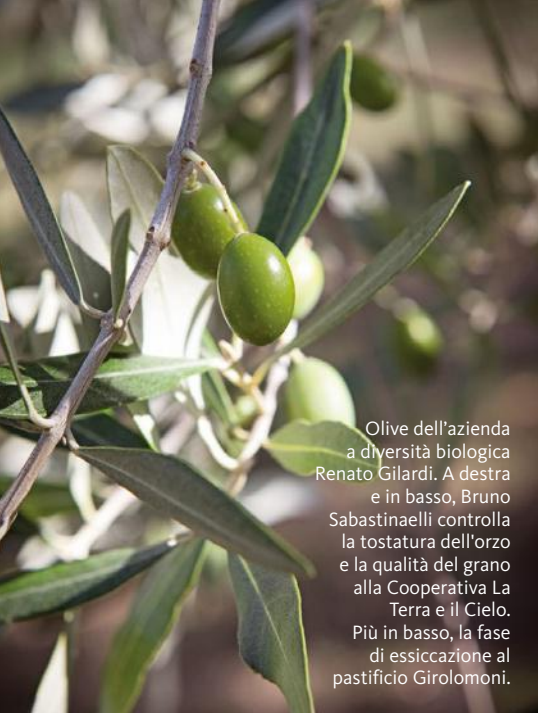
FARZOTTO ALLA ZUCCA

pag. 67



Qui la Fondazione Girolimoni nel Monastero di Montebello. Sopra, i Bronzi dorati di Pergola. Sotto, la Cattedrale di Santa Maria Assunta a Urbino. Più a sinistra, una veduta di Isola del Piano e Samuele Spoletini.





Olive dell'azienda a diversità biologica Renato Gilardi. A destra e in basso, Bruno Sabastinaelli controlla la tostatura dell'orzo e la qualità del grano alla Cooperativa La Terra e il Cielo. Più in basso, la fase di essiccazione al pastificio Girolimoni.



CONIGLIO
IN POTACCHIO



POLPETTINE DI MIGLIO
FILANTI



FARZOTTO ALLA ZUCCA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

200 g di farro perlato biologico – 200 g orzo perlato biologico – 400 g di polpa di zucca – 150 g di grana padano Dop grattugiato – 1 cipolla rossa – 3 rametti di rosmarino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1** Lessate separatamente farro e l'orzo in abbondante acqua bollente salata (circa 25 minuti). Scolateli e tenete da parte l'acqua di cottura del farro.
- 2** Riducete a cubetti la zucca. Tritate grossolanamente la cipolla con il rosmarino e soffriggeteli in un tegame (meglio se di terracotta) con abbondante olio. Unite la zucca e lasciatela ammorbidire, poi bagnatela con un po' di acqua di cottura del farro e portatela a cottura.
- 3** Aggiungete il farro e l'orzo, aggiustate di sale e pepate: regolate la consistenza a piacere aggiungendo eventualmente un po' di acqua di cottura del farro. Fuori dal fuoco, mantecate con il grana.

CONIGLIO IN POTACCHIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

1 coniglio di circa 1,5 kg tagliato a pezzi – 2 spicchi d'aglio rosso – 3 rametti di rosmarino – qualche ciuffo di finocchietto selvatico – 1 bicchiere di vino bianco (meglio se Bianchetto del Metauro) – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1** Lavate e asciugate il coniglio. In una capace padella, scaldate 3 cucchiai di olio e fatevi imbiondire leggermente gli spicchi d'aglio in camicia (non sbucciati).

- 2** Unite il coniglio con il rosmarino e rosolate bene i pezzi su tutti i lati. Salate, sfumate con il vino e portate a cottura (circa 20 minuti).
- 3** Aggiustate di sale se necessario, pepate e aromatizzate con il finocchietto tritato. Servite e, se vi piace, condite un filo d'olio a crudo.

POLPETTINE DI MIGLIO FILANTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
890 CAL/PORZIONE

400 g di miglio biologico – 5 uova – 1 mozzarella fiordilatte (o una scamorza bianca) – 150 g di grana padano Dop grattugiato – 150 g di pane grattugiato – noce moscata – olio per friggere – sale – pepe bianco

- 1** Sciacquate accuratamente il miglio e poi lessatelo in abbondante acqua bollente salata (circa 20 minuti); scolatelo e lasciatelo raffreddare. Mescolatelo in una ciotola con 2 terzi del pane grattugiato, 3 uova, il grana, un po' di pepe e di noce moscata.
- 2** Tagliate a cubetti la mozzarella (o la scamorza). Prendete una piccola porzione di impasto di miglio, spingete al centro un cubetto di formaggio e arrotondate la polpetta. Procedete così fino a terminare impasto e formaggio.
- 3** Sbattete le uova rimaste con una presa di sale. Passate le polpette prima nelle uova e poi nel pangrattato rimasto (per una panatura più consistente, ripetete i passaggi una seconda volta) e friggetele in abbondante olio bollente fino a doratura. Prelevatele con un mestolo forato e sgocciolatele su carta da cucina.

GLI INDIRIZZI

COOPERATIVA GINO GIROLOMONI
STRADA DELLE VALLI,
ISOLA DEL PIANO (PU),
TELEFONO 0721 720221

COOPERATIVA LA TERRA E IL CIELO
PITICCHIO
DI ARCEVIA (AN),
TELEFONO 0731 981906

MOLINO SAMUELE SPOLETINI
FRAZIONE
MAGNADORSA,
ARCEVIA (AN),
TELEFONO 0731 981414

FOOD BRAND MARCHE: LA REGIA DELLA QUALITÀ

LE MARCHE DA TEMPO HANNO PORTATO AVANTI UNA NUOVA STRATEGIA DI PROMOZIONE DEI PRODOTTI E DEL TERRITORIO. SI È PARTITI CON LA CREAZIONE DI DUE POLI PER IL VINO (L'ISTITUTO TUTELA VINI MARCHIGIANI E IL CONSORZIO VINI PICENI), CHE RIUNISCONO TUTTI I CONSORZI DELLA REGIONE, E SI È SEGUITA LA STESSA STRADA NELL'AGROALIMENTARE. È NATO COSÌ FOOD BRAND MARCHE, L'ASSOCIAZIONE DI PRODUTTORI AGROALIMENTARI REGIONALI CHE RACCOGLIE E PROMUOVE 32 MARCHI CERTIFICATI E SOMMA UN FATTURATO AGGREGATO DI CIRCA 850 MILIONI DI EURO (LE IMPRESE COINVOLTE SONO OLTRE 3 MILA). NATA PER VALORIZZARE E PROMUOVERE IN MANIERA INTEGRATA L'ENOGASTRONOMIA, IL TURISMO E LA CULTURA DEL TERRITORIO, È TRA LE PRIME COMPAGNIE REGIONALI AD AGGREGARE SOTTO UN UNICO MARCHIO IL MONDO DELL'AGROALIMENTARE: DAL LATTE ALLA CARNE, DALLA PASTA AL VINO, DALL'OLIO AI PRODOTTI BIO. ACCANTO A FOOD BRAND MARCHE, OPERA L'IME (ISTITUTO MARCHIANO PER L'ENOGASTRONOMIA): HA SEDE A JESI, NEL SEICENTESCO PALAZZO BALLEANI VECCHIO, DOVE È STATO REALIZZATO UN PERCORSO MULTIMEDIALE PER VISITARE VIRTUALMENTE TERRITORI DI PRODUZIONE, SCOPRIRE TECNICHE DI LAVORAZIONE, TRADIZIONI E CURIOSITÀ DI 30 PRODOTTI D'ECCELLENZA, CHE POI POSSONO ESSERE DEGUSTATI NEI SALONI DEL PALAZZO.



Alberto Faccani

Ristorante Magnolia

GIOVIALE, VULCANICO E AUTODIDATTA FIN DA BAMBINO È AFFASCINATO DAI FORNELLI. HA “STUDIATO” IN RISTORANTI IMPORTANTI PRIMA DI APRIRNE UNO TUTTO SUO. UN SUCCESSO IMMEDIATO GRAZIE A PIATTI POETICI E TANTA SIMPATIA

di Silvia Bombelli,
foto di Michele Tabozzi

gioiosa curiosità

Lo chef Alberto Faccani (46 anni) è uno sperimentatore permanente. Da quando ha aperto il suo ristorante a Cesenatico continua a macinare nuove idee, sempre col sorriso sulle labbra. Membro di Jre dal 2005, ama confrontarsi con i colleghi e passare un po' di tempo insieme, magari a tavola dopo le riunioni dall'associazione.

Sensibile ai temi della sostenibilità ambientale, imposta la sua cucina sulla naturalezza degli ingredienti freschissimi e il riutilizzo degli avanzi, sempre in chiave molto gourmand, per un'alta cucina sana, leggera, che rispetta il pianeta.

il ristorante

Il locale di Cesenatico è una chicca in stile minimal sui toni del bianco e del grigio pastello, rilassante ed elegantissimo. Con soli 9 tavoli per 26 coperti al massimo propone due menu degustazione (quello classico e quello di stagione), uno alla carta e una lista dei vini da veri intenditori. La preziosa semplicità dei piatti è la cifra inconfondibile del ristorante stellato (magnoliaristorante.it).



TAGLIATELLE DI CALAMARO
ALLA CARBONARA

pag. 70

Acinque anni, guardando la nonna cucinare, giocava a fare il cuoco e gli piaceva tanto. Crescendo sembrava esserne dimenticato, almeno quando si è trattato di scegliere le scuole superiori, ed è diventato geometra. Ma al cuor non si comanda. L'istinto l'ha riportato ai fornelli ed è tornato a studiare lavorando in ristoranti di prestigio come l'Enoteca Pinchiorri di Firenze e La Frasca di Castrocaro, quando era un 2 stelle Michelin. Ora, però, due stelle le ha lui con il suo ristorante di Cesenatico, il Magnolia, che ha ricevuto la prima nel 2005 dopo soli 18 mesi dall'apertura e la seconda cinque anni fa. Il gioco di bambino è diventato realtà, ma lui non ha affatto rinunciato all'aspetto ludico della faccenda, anzi. Malgrado gli impegni da chef di fama con un locale aperto 6 giorni su 7, 16 dipendenti e due bambini ancora piccoli (Mattia e Sveva di 8 e

7 anni) continua a "giocare" con pentolini, sifoni e mestoli, tra ingredienti del territorio freschissimi e tecniche contemporanee come la sferificazione, per mescolare nel piatto tradizione e magia. È il caso della ricetta proposta, che interpreta le prelibatezze del mare di Romagna. Il piatto, che utilizza anche prodotti di Amatrice e Norcia, è stato pensato ad hoc dopo il terremoto del 2016 per creare un indotto economico a sostegno dei produttori locali. Attento al prossimo e all'impatto dell'alimentazione sull'ambiente, collabora anche con il gruppo Soneva che gestisce resort sostenibili, tutelando gli ecosistemi anche grazie ai menu supernaturali proposti. E basta assaggiare i rigatoni ripieni con gambero rosso, mandorla e crusco; il rombo alla parmigiana; il piccione alla brace, fichi, whisky o la zuppa inglese con ciliegie sciroppate all'alchermes del Magnolia per capire e "gustare" la sua stellata ecofilosofia.



TAGLIATELLE DI CALAMARO ALLA CARBONARA

PER 4 PERSONE

2 calamari (circa 500 g l'uno) – 200 g di guanciale di Amatrice – 200 g di pecorino di Accumoli – 1 tartufo di Norcia (30 g) – 1 ciuffo di erba cipollina – 400 g di panna fresca – 1 testa d'aglio – 300 g di tuorlo pastorizzato (nei supermercati) – 0,3 g di xantana, 4 g di gluconato di calcio, 10 g di alginato di sodio (gelatificanti alimentari in vendita nei negozi specializzati o online, come gli accessori necessari) – olio di semi di girasole – sale – pepe nero in grani

Pulite bene i calamari, spellateli e raschiati con un coltello. Congelate le teste per 1 ora e tagliatele con un coltello affilato per il lungo a striscioline spesse 0,3 cm.

Tagliate la testa d'aglio in 2 metà orizzontali, tostatele in un pentolino con un po' di cotenna di guanciale, le croste del pecorino e le bucce del tartufo, sale, 1 cucchiaino di pepe nero in grani. Unite la panna, fatela ridurre della metà a fuoco bassissimo e passatela al colino.

Frullate il tuorlo pastorizzato, la xantana, il gluconato e 1 g di sale e versate in un biberon.

A parte frullate l'alginato in 1 litro d'acqua; versatelo in un contenitore basso.

Riempite più volte un cucchiaino per la sferificazione con il mix d'uovo e adagiate le sfere nel contenitore con l'alginato per 40 secondi circa, finché assumono una consistenza gelatinosa. Prelevatele, sciacquatele e immergetele in una ciotola con olio di semi. Per la ricetta servono 4 sfere; usate quelle rimaste per altre preparazioni.

Fate dorare leggermente in padella il guanciale tagliato a julienne sottile senza condimento, girandolo con una pinza.

Cuocete le tagliatelle di calamaro in una ciotola su un bagnomaria in leggero bollore per 7 minuti, condite con la salsa di panna e un po' di grasso di guanciale rilasciato in cottura.

Posate le "tagliatelle" nei piatti creando piccoli nidi. Appoggiate sopra ciascuno 1 sfera sgocciolata dall'olio, il guanciale preparato, un po' di pecorino e di tartufo grattugiati e l'erba cipollina tagliata finemente. Servite subito.



*consiglio
da chef*

Per non sprecare nulla lo chef consiglia di preparare un sugo per la pasta con i tentacoli di calamaro tagliati a tocchetti, rosolati nel grasso di guanciale rimasto in padella e sfumati con il vino bianco.



PRODOTTI CON LATTE DA ALLEVAMENTI ITALIANI



Sosteniamo insieme la filiera italiana del latte.



Conad da sempre sostiene la filiera agroalimentare italiana. Ecco perché tantissimi latticini a marchio Conad provengono da allevamenti italiani.

La **valorizzazione dei produttori italiani** è una delle tante azioni concrete con cui insieme **"Sosteniamo il Futuro"**, il progetto di sostenibilità ambientale, sociale ed economica di Conad, un impegno concreto a favore del territorio, delle comunità e delle persone. Scopri di più su futuro.conad.it

 **CONAD**
Persone oltre le cose



GANNA CHE



DALL'INCONTRO TRA LA PANNA
E IL CIOCCOLATO NASCE UNA
DELLE PREPARAZIONI PIÙ GOLOSE
E VERSATILI DELLA PASTICCERIA.
MORBIDA E VOLUTTUOSA,
È PERFETTA COME GLASSA O
FARCITURA PER TORTE E DESSERT
AD ALTO TASSO DI SEDUZIONE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi, styling di Ambra Poli



La leggenda narra che la ganache sia nata a Parigi nell'800 dalle mani inesperte di un apprendista pasticciere che, per errore, versò della panna bollente sul cioccolato, ottenendo quella che sarebbe poi diventata una delle preparazioni base della pasticceria. Una crema densa e vellutata, semplice solo in apparenza. Per prepararla a regola d'arte, infatti, è importante rispettare alcuni passaggi. A cominciare dagli ingredienti, che vanno emulsionati alla giusta temperatura. "La panna va sempre scaldata senza che raggiunga il bollore (per evitare di alterare le proteine che contiene) e va poi versata sul cioccolato, già sciolto in precedenza a bagnomaria", spiega Marcello Rapisardi, pasticciere dell'omonima Pasticceria di Milano. "Vale poi la regola dei 3 terzi", continua, "la panna va versata sul cioccolato 1/3 alla volta, mescolando dopo ogni aggiunta, in modo da "legarli" senza formare bolle d'aria". A dettare la proporzione tra le dosi è il tipo di cioccolato usato: 1:2 (100 g di panna per 200 g di cioccolato) per quello al latte o bianco; se è fondente (l'ideale è quello al 65%, ben bilanciato tra note dolci e amare), si devono emulsionare 2/3 di cioccolato e 1/3 di panna. "Nelle preparazioni casalinghe le proporzioni possono variare, a seconda che si voglia ottenere una ganache più liquida, da spalmare come glassa, o più densa, per farcire torte e pasticcini", spiega. Oltre alla

versione classica, infatti, sono infinite le varianti in cui declinare questa deliziosa crema. A cominciare dalle aromatizzazioni: un pizzico di pepe, cannella o una purea di frutta (pesca, pera, mango o albicocca) per aggiungere un po' di freschezza; un bicchierino di liquore per regalare una nota leggermente alcolica. La crema al cioccolato può avere anche consistenze differenti. Un grande classico della pasticceria è la ganache "montata", un'emulsione compatta, simile a una mousse, ottenuta aggiungendo zucchero invertito e sciroppo di glucosio; dopo aver riposato in frigo 12 ore, viene poi lavorata nella planetaria o con le fruste. "Per riprodurla facilmente a casa, basta aggiungere al mix di panna e cioccolato il burro (morbido e da incorporare all'ultimo), e il miele, che svolge una funzione "anticristallizzante" mantenendo elastica la preparazione. Il composto si monta poi con la frusta, dopo averlo fatto raffreddare", continua Rapisardi. Un'altra variante è la ganache "spumosa", perfetta per farcire brownies, cannoli e altri dolcetti con l'aiuto di una tasca da pasticciere: si prepara il composto di panna e cioccolato e lo si fa raffreddare a temperatura ambiente; quando avrà raggiunto i 40° si può montare con le fruste elettriche o incorporarvi della panna, montata a parte. Tra le versioni "soffici" c'è la namelaka: inventata da un pasticciere giapponese, è una ganache preparata con l'aggiunta della gelatina, ideale per guarnire dolci da applauso.

CHEESECAKE TUTTO
CIOCCOLATO

pag. 81





Piattino azzurro in ceramica Francesca Reitano ceramica; bricchetto latte Ce Ceramic; forchetta Pintinox; tessuto in lino carta da zucchero Hue table stories. Nella pagina a sinistra: tovagliolo Hue table stories; forchettine Pintinox; piattino in ceramica opaca grigia l'Arte nel Pozzo; piattini distribuiti da Maino Carlo. Indirizzi a pagina 122.



TARTELLETTE CON DOPPIA GANACHE

ELABORATA
PER 4 TARTELLETTE (8 PERSONE)
PREPARAZIONE 1 ORA E 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
790 CAL/PORZIONE

per la ganache di cioccolato bianco al caramello

150 g di cioccolato bianco – 315 ml di panna

– 15 g di miele – 35 g di zucchero semolato – 10 g di burro

per la frolla 230 g di farina 00 – 25 g di farina di mandorle –

100 g di burro – 50 g di zucchero a velo – 1 uovo – sale

**per la ganache di cioccolato al latte 300 g di cioccolato
al latte – 200 ml di panna – 30 g di miele**

1 Per la ganache di cioccolato bianco: sciogliete in un piccolo pentolino lo zucchero fino a ottenere un caramello ambrato; fuori dal fuoco incorporate 25 ml di panna, mescolando, e poi il burro a pezzetti. Tenete da parte. Sciogliete il cioccolato bianco a bagnomaria. Scaldate la panna rimasta con il miele senza portarla a bollire e versatela “in tre volte” sul cioccolato sciolto, mescolando con una spatola. Infine

incorporate la salsa al caramello preparata e mettete la ganache in frigo a raffreddare per tutta la notte.

2 Preparate la frolla: lavorate nel mixer le farine e il burro molto freddo a pezzetti; unite poi lo zucchero a velo e azionate l'apparecchio ancora qualche istante. Infine incorporate l'uovo, sgusciato e leggermente sbattuto con un pizzico di sale. Trasferite il composto sul piano di lavoro, formate panetto liscio, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per almeno 2 ore. Stendete la pasta frolla in una sfoglia dello spessore di 2 mm e rivestite il fondo e i bordi di 4 stampi per tartellette da 12 cm di diametro con il fondo coperto da un disco di carta da forno; rifilate i bordi, forate il fondo con una forchetta e cuocete nel forno a 180° per 20-25 minuti. Sfornate le tartellette e lasciatele raffreddare completamente.

3 Intanto preparate la ganache di cioccolato al latte: sciogliete il cioccolato a bagnomaria; scaldate la panna con il miele senza portarla a bollire, versatela “in tre volte” sul cioccolato fuso e amalgamate.

4 Versate la ganache di cioccolato al latte nelle basi di frolla e trasferitele in frigo a rassodare un po'.

5 Tirate fuori dal frigo la ganache di cioccolato bianco e montatela con la frusta a mano fino a ottenere un composto soffice e spumoso; trasferitela in una sacca da pasticciere montata con bocchetta a stella.

6 Distribuite la ganache sulle tartellette. Prima di servire, se vi piace, decoratele con granellini di zucchero e una spolverata di zucchero a velo.

CROSTATA GIANDUIA
CON BAVARESE E NAMELAKA

pag. 82





BROWNIES ALLE NOCI PECAN
CON GANACHE SPUMOSA
DI CIOCCOLATO FONDENTE

pag. 81

TORTA AL CIOCCOLATO E
NOCCIOLE CON GANACHE
AL TÈ NERO



TORTA AL CIOCCOLATO E NOCCIOLE CON GANACHE AL TÈ NERO

MEDIA
PER 12 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
760 CAL/PORZIONE

per le basi 4 uova – 220 g di zucchero – 225 g di burro + quello per gli stampi – 375 g di farina 00 + quella per il piano lavoro e gli stampi – 70 g di farina di nocciole – 1/2 bustina di lievito per dolci – 50 g di cacao in polvere – 350 ml di latte – 200 g di cioccolato fondente
per la ganache 320 g di cioccolato al latte – 180 ml di panna – 45 g di burro morbido – 1 bustina di tè nero
per guarnire 60 g di nocciole sgusciate e tostate

1 Per le basi: sgusciate le uova in una ciotola e lavoratele con lo zucchero; aggiungete il burro morbido, la farina 00 setacciata con il lievito e il cacao in polvere, la farina di nocciole, il latte e il cioccolato, fuso a bagnomaria. Mescolate bene per amalgamare e versate il composto in due stampi a cerniera da 20 cm di diametro imburati e infarinati, con il fondo coperto di carta da forno.
2 Cuocete le torte nel forno a 180° per 40-45 minuti; lasciatele intiepidire, poi sformatele e mettetele su una gratella a raffreddare completamente.
3 Preparate la ganache: portate al bollore la panna e lasciatevi la bustina di tè in infusione per 3-4 minuti, quindi strizzatela ed eliminatela. Tritate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria. Portate nuovamente al bollore la panna e versatela in tre volte sul cioccolato fuso, mescolando con una spatola. Lasciate intiepidire, quindi incorporate anche il burro morbido a pezzetti.
4 Asportate la calotta di entrambe le torte e distribuite la ganache su entrambe le basi: guarnitene una con la gran parte delle nocciole, tritate grossolanamente; fatela raffreddare un po' in frigo, poi posizionate sopra l'altra base e completate con le nocciole rimaste, tritate.

CHEESECAKE TUTTO CIOCCOLATO

MEDIA
PER 12 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

per la base 250 g di biscotti tipo Digestive – 30 g di cacao in polvere – 100 g di burro
per la farcitura 600 g di formaggio cremoso tipo Philadelphia – 120 g di yogurt greco – 150 g di zucchero – 15 g di amido di mais – 3 uova – 225 g di cioccolato fondente
per la ganache 150 g di cioccolato fondente – 225 ml di panna fresca
per decorare scaglie o riccioli di cioccolato

1 Per la base: sciogliete il burro a bagnomaria; tritate nel mixer i biscotti con il cacao; incorporate a filo il burro fuso e frullate per qualche secondo. Rivestite di carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, versatevi il composto di biscotti e compattatelo su fondo e bordi con il dorso di un cucchiaio. Infornate a 170°, poi sfornate e lasciate raffreddare.
2 Preparate intanto la farcitura. Fondete il cioccolato in una piccola casseruola e lasciatelo intiepidire. Lavorate in una ciotola il formaggio con lo zucchero e l'amido di mais, lo yogurt e le uova, sgusciate: quando il composto sarà liscio e cremoso, incorporate il cioccolato fuso.
3 Versate la farcitura sulla base di biscotti e infornate a 140° per 1 ora; sfornate e fate raffreddare a temperatura ambiente.
4 Per la ganache: sciogliete il cioccolato a bagnomaria; scaldate la panna senza raggiungere il bollore e versatela in 3 volte sul cioccolato fuso, mescolando con una spatola fino a ottenere una ganache perfettamente liscia. Lasciatela raffreddare un po', mescolandola di tanto in tanto.
5 Versate la ganache sulla torta e distribuitela con una spatola. Fatela intiepidire a temperatura ambiente per 30 minuti; decorate con riccioli o scaglie di cioccolato e trasferite in frigo per 30 minuti.

BROWNIES ALLE NOCI PECAN CON GANACHE SPUMOSA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

per la ganache spumosa 225 g di cioccolato fondente – 300 ml di panna
per i brownies 125 g di burro + quello per gli stampi – 60 g di farina – 35 g di cacao in polvere – 1/2 cucchiaino di lievito per dolci – 150 g di zucchero – 2 uova + 1 tuorlo – 75 g di noci Pecan + quelle per guarnire

1 Preparate la ganache: tritate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria. Scaldate la panna senza raggiungere il bollore e versatela in 3 volte sul cioccolato fuso, mescolando con una spatola. Fate intiepidire la ganache e poi trasferitela in frigo a raffreddare completamente, mescolandola spesso con una spatola.
2 Preparate intanto i brownies: sciogliete il burro a bagnomaria. Sgusciate le uova in una ciotola e lavoratele con il tuorlo e lo zucchero; incorporate il burro fuso, poi la farina setacciata con il lievito e il cacao e infine le noci, tritate grossolanamente.
3 Versate il composto in 8 stampini cilindrici imburati e con il fondo coperto con un dischetto di carta da forno (in alternativa versatelo in una teglia quadrata da 15 cm di lato, imburata e rivestita con carta da forno). Infornate a 175° per 25 minuti circa. Lasciate raffreddare i brownies completamente prima di sformarli.
4 Quando la ganache sarà fredda ma ancora morbida, montatela con le fruste elettriche per qualche secondo (fate attenzione a non farla addensare). Trasferite la ganache spumosa in una tasca da pasticciere con bocchetta smerlata e distribuitela sui brownies. Guarnite ogni dolcetto con una noce e servite.



Pagina 72 e 73: canovaccio in lino Hue table stories; ciotola blu e piattino Francesca Reitano ceramica; cucchiaino Pintinox. Pagina 75: tessuto in lino Hue table stories; bricchetto Ce Ceramic; piattino Francesca Reitano ceramica; paletta per dolci Pintinox; piatto piano in ceramica Morena Massera. Pagina 78: tessuti in lino grezzo Hue table stories; coltello Bitossi Home; piatto e piattino Francesca Reitano ceramica. Indirizzi a pagina 122



DOLCE VITA GANACHE

CROSTATA GIANDUIA CON BAVARESE E NAMELAKA

ELABORATA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 90 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

per la namelaka 160 ml di panna – 15 g di miele – 55 g di cioccolato fondente – 100 g di cioccolato gianduja – 15 g di burro morbido
per la base di frolla 200 g di farina 00 + quella per il piano lavoro – 135 g di burro – 90 g di zucchero di canna finissimo – 50 g di farina di nocciole – 1 uovo – sale
per la bavarese 315 ml di panna – 40 ml di latte – 3 tuorli – 20 g di zucchero – 75 g di cioccolato fondente – 20 g di pasta di nocciole non zuccherata – 5 g di gelatina in fogli
per decorare trucioli di cioccolato

1 Preparate in anticipo la namelaka: sciogliete i due cioccolati a bagnomaria. Scaldate la panna con il miele senza farla bollire e versatela in 3 volte sui due cioccolati fusi, mescolando fino a ottenere una ganache liscia.

2 Rifinite la consistenza della ganache passandola con il frullatore a immersione, poi fatela raffreddare in frigo fino a quando raggiunge la temperatura di circa 40° (utilizzate un termometro da cucina), mescolandola spesso con una spatola; incorporate infine il burro, molto morbido. Coprite con un foglio di pellicola e trasferite la crema in frigo per tutta la notte.

3 Per la frolla: raccogliete nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti: azionate l'apparecchio per qualche istante fino a ottenere delle briciole fini, poi aggiungete lo zucchero, la farina di nocciole, un pizzico di sale e l'uovo, sgusciato e sbattuto a parte. Lavorate l'impasto ancora un po' con il mixer, poi trasferitelo sul piano di lavoro e modellate un panetto liscio; avvolgetelo nella pellicola e trasferitelo a riposare in frigo tutta la notte.

4 Stendete la pasta frolla con il matterello sul piano leggermente infarinato e poi rivestitevi uno

stampo a cerniera da circa 24 cm di diametro con il fondo rivestito con carta da forno: rifilate il bordo in modo che risulti alto 4 cm e forate il fondo con una forchetta. Coprite con un foglio di carta da forno e riempite il fondo con delle biglie di porcellana (o dei legumi secchi); cuocete la base in forno a 180° per 25-30 minuti, eliminando la carta da forno e le biglie (o i legumi) a metà cottura.

5 Preparate la bavarese: mettete a bagno la gelatina in una ciotola con acqua fredda. Lavorate in un pentolino i tuorli con lo zucchero e versatevi il latte scaldato con 90 ml di panna, mescolando con un cucchiaino di legno: tenete sul fuoco a fiamma dolcissima finché la crema velerà il dorso del cucchiaino. Incorporate alla crema la pasta di nocciole, poi la gelatina scolata e strizzata, e infine il cioccolato, fuso. Lasciate intiepidire fino a circa 30° (utilizzate un termometro da cucina), poi incorporate alla crema la panna rimasta, semi montata con le fruste elettriche.
6 Versate la bavarese sulla base di frolla e fate rassodare in frigo almeno un paio di ore. Distribuite sul dolce la namelaka, spalmandola con il dorso di un cucchiaino. Conservate la crostata in frigo; al momento di servire, decoratela con i trucioli di cioccolato.

CANNOLI AL CACAO CON GANACHE SPUMOSA E PISTACCHI

MEDIA
PER 12 CANNOLI
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
365 CAL/PORZIONE

per i cannoli al cacao 150 g di farina – 1/2 cucchiaino di cacao in polvere – 1/2 cucchiaino di cannella in polvere – 15 g di zucchero – 15 ml di olio extravergine d'oliva – 5 g di miele – 25 ml di Marsala – 50 ml di vino rosso – 1 albume – 25 g di cioccolato fondente – 50 g di granella di pistacchi – olio di semi di arachide per friggere – sale
per la ganache spumosa 500 ml di panna – 275 g di cioccolato fondente

1 Preparate i cannoli. Setacciate il cacao in polvere con la farina e miscelateli bene insieme allo zucchero, alla cannella e a un pizzico di sale. Riunite in un bricco l'olio extravergine, il miele, il Marsala e il vino, quindi versate il composto sulla miscela di farina; mescolate, poi trasferite sul piano e impastate per ottenere una palla soda ed elastica.

Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare un paio di ore.

2 Stendete la pasta con il matterello a uno spessore di circa 2 mm e ricavate dei dischi da 9-10 cm di diametro; avvolgete i dischi sugli appositi cannelli di metallo, sigillando la pasta nel punto di saldatura con poco albume spennellato.

3 Friggete i cannoli in abbondante olio di semi di arachide caldo fino a quando saranno ben dorati e croccanti; poi scolateli su carta per fritti e fateli raffreddare prima di sfilare i cannelli. Spennellate i bordi con poco cioccolato fondente fuso, e poi "intingeteli" nella granella di pistacchi.

4 Per la ganache: tritate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria; scaldate 275 ml di panna e versatene metà sul cioccolato fuso; aspettate 1 minuto, quindi mescolate con una spatola per incorporarla, poi aggiungete anche il resto della panna bollente e mescolate ancora fino a ottenere una ganache liscia e lucida.

Copritela con pellicola e lasciatela intiepidire. Quando la ganache sarà a una temperatura di circa 40° (utilizzate un termometro da cucina), incorporatevi la panna avanzata, montata con le fruste.

5 Trasferite la ganache in frigo e rimescolatela di sovente fino a che avrà la giusta consistenza: solo poco prima di servire, riempite i cannoli con la ganache spumosa trasferita in una sacca da pasticciere con bocchetta larga e liscia e servite.

Pagina 79: canovaccio, runner e tovagliolo in lino grezzo Hue table stories; piattino in ceramica smaltata blu Francesca Reitano ceramica; piatto in ceramica opaca grigio scuro Bloomingville; forchettina da dolce Pintinox.
Pagina 80: tessuto in lino grezzo Hue table stories; teiera Livellara; piatto Francesca Reitano ceramica. Indirizzi a pagina 122



CANNOLI AL CACAO CON
GANACHE SPUMOSA
E PISTACCHI



BIOLOGICO
dal 1978

TUTTA LA FORZA DELLA NATURA

Obiettivo equilibrio



NEW



WWW.PROBIOS.IT

SEGUICI SU     



A SINISTRA: ULIVETO DELL'AZIENDA CETRONE; OLIVE FOTO CORTESIA AZIENDA VILLA PONTINE

Itrana, la regina delle olive laziali

BUONISSIMA COME VARIETÀ DA TAVOLA,
LA CULTIVAR DEI COLLI DI ITRI REGALA
ANCHE L'EXTRAVERGINE COLLINE PONTINE
DOP, OLIO PREGIATO GARANTITO DA UN
RIGIDO DISCIPLINARE DI PRODUZIONE

a cura di **Silvia Tatozzi**, testo di **Luciana Squadrilli**,
ricetta di **Claudia Compagni**, foto di **Felice Scoccimarro**, styling di **Alkèmia**

Nei terreni un tempo paludosi dell'attuale provincia di Latina, e in particolare sulle colline che circondano la cittadina di Itri e il territorio limitrofo, ha origine una varietà di olivo dai frutti particolarmente pregiati: l'oliva Itrana. Di polpa soda e saporita, lavorata con la tradizionale salamoia, è considerata tra le migliori d'Italia come cultivar da tavola. Non solo: pregio non comune, risulta gradevole nei diversi stadi di maturazione e viene quindi commercializzata sia come oliva verde, sia nera (dal caratteristico colore violaceo); quest'ultima, raccolta tardivamente dopo San Giuseppe una volta "assanguata", cioè scurita dalla maturazione, acquista un sapore più deciso: si tratta della famosa Oliva di Gaeta Dop, dalla polpa

soda e vinosa, che si stacca facilmente dal nocciolo e insaporisce tante preparazioni della cucina partenopea, dalla tiella di scarole al sugo alla puttanesca. L'Itrana è ottima anche per fare l'olio, una consuetudine antica, come dimostra un editto – riportato nei volumi conservati nell'archivio storico di Latina – con cui lo Stato Pontificio concedeva un premio di 10 scudi ogni 100 piante di olivi messe a dimora, favorendo così la diffusione dell'olivicoltura, che nel 1786 occupava ben 48.901 ettari di terreno coltivato. È negli ultimi due decenni però, grazie al lavoro di olivicoltori e frantoi che ne hanno intuito le potenzialità, che l'Itrana è diventata protagonista del successo dell'olivicoltura laziale nonché della Denominazione di Origine Protetta Colline Pontine, riconosciuta dal 2010 e tutelata dall'omonimo Consorzio nato nel 2017.

segue >

OLIO & PAESAGGIO

La zona di produzione comprende 25 comuni della provincia di Latina, da Aprilia a Terracina. È un territorio ricco di bellezze storiche e naturalistiche: dai Giardini di Ninfa, al Castello Caetani di Sermoneta, fino alle spiagge di Gaeta. Per sottolineare il legame tra paesaggio e olio, il CAPOL (Centro Assaggiatori Produzioni Olivicole Latina) organizza il concorso "L'Olio delle Colline, Paesaggi dell'extravergine e buona pratica agricola dei Lepini, Ausoni e Aurunci", giunto alla XVI edizione.

OLIVICOLTORI IN ASSOCIAZIONE

New entry tra le tra le associazioni dei produttori di olio extravergine: da un'idea di Caterina Mazzocolin, segretario generale, lo scorso luglio è nata la FIOI (Federazione Italiana Olivicoltori Indipendenti). È presieduta da Paolo Di Gaetano, dell'Azienda Agricola Fonte di Foiano di Castagneto Carducci, e riunisce le forze vitali del mondo olivicolo italiano (olivicoltori, frantoi artigiani e piccole cooperative), impegnate a tutelare l'autenticità e la qualità del ciclo produttivo dell'olio.

PANZANELLA CON GALLETTE E BACCALÀ

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
20 MINUTI
COTTURA
25 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

250 g di baccalà dissalato
– **150 g di gallette** –
40 g di pomodorini semi
secchi sott'olio –
1 cipolla rossa – **200 g di**
zucca Delica – **1 spicchio**
d'aglio – **1 foglia di alloro**
– **2 coste di sedano verde**
– **1 ciuffo di basilico** –
40 g di olive taggiasche
– **1 cucchiaino di aceto di**
mele – **olio extravergine**
d'oliva – **sale** – **pepe**

1 Sciacquate il baccalà, trasferitelo in una casseruola, unite lo spicchio d'aglio sbucciato e la foglia di alloro, copritelo con acqua fredda, cuocetelo per 10 minuti dall'inizio del bollore, spegnete e lasciate intiepidire. Pulite la zucca, eliminate i semi e la buccia, tagliate la polpa a tocchetti e cuocetela in acqua salata in ebollizione per 6-7 minuti o fino a quando è morbida. Sbucciate la cipolla, tagliatela a spicchi sottili e mettetela a bagno in acqua fredda per 10 minuti.

2 Scolate la zucca, lasciatela intiepidire e mescolatela in un'insalatiera con le olive, i pomodorini sgocciolati, il sedano a rondelle, la cipolla, scolata e asciugata su carta da cucina, e il baccalà scolato e sfaldato con le mani. Mettete a bagno le gallette in acqua fredda per 5 minuti, scolatele, strizzatele e suddividetene nei piatti. **3** Condite l'insalata con sale, 4-5 cucchiaini di olio, l'aceto di mele e disponetela nei piatti sulle gallette. Completate con una manciata di foglie di basilico, pepe e servite.

Secondo il disciplinare, l'extravergine di oliva Colline Pontine Dop si ottiene da olive della cultivar itrana per almeno il 50% (fino al 100%), con la possibilità di integrarle con olive di varietà Frantoio e Leccino presenti negli oliveti locali fino a un massimo del 50%, e con un limite del 10% per altre eventuali varietà. È molto frequente che gli oli a marchio Dop siano monovarietali di Itrana, per esaltare al massimo il carattere di questa cultivar. Si tratta di oli mediamente fruttati e ben equilibrati tra amaro e piccante, con netti sentori di pomodoro verde (espressamente indicati dal disciplinare), piacevoli note erbacee e un retrogusto di mandorla. Sono perfetti per condire una panzanella di fine autunno, porcini grigliati, piatti di pesce in guazzetto o la tradizionale "bazzoffia", zuppa contadina a base di verdure, legumi, uova e pecorino.

Scelti per la nostra ricetta

Dop Colline Pontine Monocultivar Itrana Bio

Alfredo Cetrone Sonnino (LT) Nel suo frantoio all'avanguardia Alfredo Cetrone produce questo eccellente monocultivar bio, fruttato medio-intenso in cui il pomodoro è accompagnato da un tono pepato e balsamico (bottiglia 500 ml, 21,80 euro).

Dop Colline Pontine Monocultivar Itrana Bio – Villa Pontina

Sonnino (LT) Lucio Pontecorvi e Francesco Le Donne realizzano questo monocultivar dal carattere deciso ma ben equilibrato, con sentori di erbe aromatiche e mandorla e la nota piccante di rucola e pepe ad accompagnare il pomodoro (bottiglia 500 ml, 18 euro).

Don Pasquale Dop Colline Pontine Monocultivar Itrana

Cosmo De Russo Gaeta (LT) Elegante monocultivar di Itrana fruttato medio-intenso, con note spiccatamente erbacee, con sentori di pomodoro e carciofo, un piacevole retrogusto di mandorla e un finale balsamico (bottiglia 500 ml, 19 euro).



SALAME
CREMONA IGP
si distingue per
LA SUA BONTÀ



La gola per noi non è un peccato.

WWW.SALAMECREMONA.IT



Tovaglia, tagliere e
coltello pane La
Rinascenza, barattolo
Weck e cucchiaino in
bambù Casa, piatti
Mancuso Design Lab,
forchettine Zara Home.
Indirizzi a pagina 122

la merenda *è tornata*

È UN RITO ANTICO CHE NELL'ARCO DEL TEMPO NON HA MAI SMESSO DI TENTARE I PALATI DI GRANDI E PICCINI. SONO SPUNTINI, DOLCI O SALATI, FATTI IN CASA PER UN INTERMEZZO APPETITOSO E SALUTARE. CHI PUÒ RESISTERE AI ROLLS AL CIOCCOLATO O AI BRETZEL AL FORMAGGIO? E C'È ANCHE IL FAMOSO "CAVOLO A MERENDA", RACCHIUSO IN UN MORBIDO PANINO ALLE PATATE

a cura di Monica Pilotto, testo di Elisabetta Cocito, ricette di Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni, styling di Table Top Milano



Mereri, ovvero meritare, è il verbo latino dal quale trae origine il termine merenda, e non è certamente un caso. La merenda è infatti un momento informale e gratificante, un piccolo (o grande) piacere che

ci consente di spezzare la *routine* quotidiana o interrompere le fatiche del lavoro. Il “piccolo pasto” del pomeriggio è un cerimoniale antico che nel tempo ha subito evoluzioni e ritualità di pari passo con i cambiamenti sociali e culturali, come tutto ciò che riguarda il cibo e il modo di alimentarsi.

Tante merende hanno punteggiato le giornate in passato, connotandosi come veri propri riti con regole e significati intrinseci. Nella tradizione contadina si usava interrompere il lavoro dei campi a metà pomeriggio con un pasto frugale portato da casa racchiuso in un fazzoletto. Poche semplici cose, ma necessarie per ristorare e sostenere dopo le fatiche di un duro lavoro: pane del giorno prima, vino, formaggio e qualche frutto. In Piemonte esisteva anche una merenda speciale riservata a occasioni speciali: la *sinoira*. Il termine deriva dal dialettale *sina* (cena) perché iniziava nel tardo pomeriggio e si prolungava fino al tramonto, quasi a sostituirsi a una cena vera e propria, e celebrava una giornata dedicata a lavori particolarmente impegnativi che richiedevano molte braccia e a cui concorrevano anche le famiglie vicine. Era un vero e proprio trionfo di sapori e colori di prodotti del territorio sapientemente accostati in un rustico e robusto caleidoscopio. Anche gli aristocratici facevano merenda. Nata come frugale spuntino consumato durante le battute di caccia, divenne presto una moda e motivo di svago per intellettuali, nobili e borghesi che ne approfittavano per concedersi qualche occasione di incontro in cui le rigide regole dell'etichetta potevano finalmente allentarsi.

I mutamenti sociali e soprattutto quelli dei ritmi lavorativi hanno nel tempo cambiato le nostre abitudini, trovando nuove vie e nuovi approcci a questa tradizione. Malgrado ciò la merenda è rimasta un caposaldo incrollabile della nostra tradizione: ha scandito e continua a scandire le giornate dei nostri figli. Non è un caso infatti che, anche sfogliando i ricettari dell'Ottocento, troviamo quasi sempre un piccolo settore con ricette di spuntini talora semplici, talora più elaborati, destinati a stimolare la fantasia delle mamme per la preparazione di gustosi *snack* fatti in casa. Leggendo

queste ricette colpisce come l'aspetto salutistico e nutrizionale sia messo sempre in evidenza. Dal semplice pane, burro e marmellate a pane e olio e sale, da varietà di torte casalinghe fino ai più rustici e saporiti pani con salame o formaggio. Una vera goduria il panino con la tavoletta di cioccolato, da proporre solo ogni tanto come golosissimo premio. Un primo segnale di cambiamento si ebbe nel 1953 con l'invenzione del Buondì Motta, nato a imitazione del panettone e ricoperto da granella di zucchero, che divenne popolarissimo e ancor oggi è gradito a grandi e piccoli. Fu però a partire dagli anni Settanta che, grazie a massicce campagne pubblicitarie e alla comodità d'uso, si impose una grande varietà di merendine industriali, rese particolarmente invitanti da *packaging* attrattivi, forme e colori accattivanti. È interessante notare come vennero create *ad hoc* ed ebbero un buon riscontro, anche alcune linee di prodotti, magari leggermente aromatizzati al liquore o con farciture più sofisticate, rivolte anche al *target* adulto: anche i “grandi” si concedevano una pausa sul posto di lavoro addentando una merendina, consuetudine oggi ancora viva ma rivista in chiave salutistica: ci vorrà infatti tempo perché sia in famiglia che da parte delle aziende alimentari si operi una svolta significativa in tal senso.

Il crescente tasso di obesità infantile ha indotto dapprima molte associazioni e poi le istituzioni stesse a lanciare un grido di allarme e promuovere campagne informative mirate a sensibilizzare le famiglie sull'opportunità di educare i propri figli a non rinunciare, ma ad apprezzare questo intermezzo insostituibile che è la merenda, godendo di spuntini appetitosi e salutari. È stato un lavoro lungo e articolato che ha coinvolto scuole e mezzi di informazione e che infine ha sicuramente prodotto risultati.

Oggi, oltre alle merendine industriali che non hanno comunque perso il loro *appeal*, è un piacere ritrovare a scuola, negli zaini dei ragazzi o nella sosta durante i compiti a casa, fette di torta casalinga, piccoli soffici rollé sia salati che dolci e frutta presentata magari in vesti originali. Abbiamo imparato, o reimpreso dai nostri nonni, che con ingredienti semplici, pochi grassi e creatività si può dare vita a veri e propri oggetti del desiderio. Con un po' di buona volontà si trova il tempo da dedicare alla preparazione di una sana merenda da portare a scuola o gustare a casa, proprio come una volta.

*Elisabetta Cocito, esperta di gastronomia
e cultura della tavola*



BRETZEL
AL FORMAGGIO
pag. 98

Sul piano, carta da parati
Jannelli&Volpi, vassoio
in legno CoinCasa, cestino
e tovagliolo La Rinascente,
piatto Zara Home,
cucchiaino Casa.
Nei passaggi qui sotto:
grembiule Society Limonta,
ciotola vetro Bitossi Home.
Indirizzi pag 122







Vassoio CoinCasa, piatti
Mancuso Design Lab,
spalmino Opinel,
tovagliolo Casa.
A sinistra, tagliere Casa,
spalmino Opinel, calice
Livellara e tumbler
CoinCasa, piattino
Mancuso Design Lab,
tovaglietta americana e
tovagliolo Society
Limonta. Indirizzi a
pagina 122

BRIOCHE ALL'OLIO
CON FRUTTA SECCA
pag. 94





Le merendine confezionate

ABBIAMO CHIESTO A GIORGIO DONEGANI, TECNOLOGO ALIMENTARE ED ESPERTO DI NUTRIZIONE, UN PARERE SULLE MERENDINE INDUSTRIALI.

LE MANGIAMO TUTTI, MA SENTENDOCI IN COLPA...

È VERO, ANCHE PERCHÉ SIAMO CONDIZIONATI DAGLI ALLARMI CHE ARRIVANO DA STATI UNITI E INGHILTERRA, DOVE PERÒ LE MERENDINE SONO MOLTO CALORICHE.

QUELLE ITALIANE SONO MIGLIORI?

NEL NOSTRO PAESE SI È LAVORATO MOLTO PER ADEGUARLE ALLE LINEE GUIDA NUTRIZIONALI E PER SEGUIRE LA NOSTRA VOCAZIONE PER IL "GENUINO", SCEGLIENDO SEMPRE DI PIÙ INGREDIENTI SANI (SENZA CONSERVANTI E COLORANTI) E RIDUCENDO GRASSI SATURI, ZUCCHERI E PESO. UNA NOSTRA MERENDINA PESA CIRCA 35 GRAMMI (CONTRO 70 E PIÙ DEL MONDO ANGLOSASSONE) E LE CALORIE VANNO DA 115 A 180 PER LE PIÙ GOLOSE.

POSSONO SOSTITUIRE QUELLE FATTE IN CASA?

CONSUMANDOLE DUE VOLTE ALLA SETTIMANA SI PUÒ STARE TRANQUILLI. RICORDANDO ANCHE CHE UNA FETTONA DI TORTA DELLA NONNA SICURAMENTE È SANA, MA HA MOLTE PIÙ CALORIE DI UNA MERENDINA. TUTTO STA NELL'EQUILIBRIO.

PANINI ALLE PATATE FARCITI

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE: 30 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

400 g di patate medie – 100 g di farina o – 1 cucchiaino di lievito per torte salate – 30 g di burro – 2 cipollotti rossi – sale per la farcitura 80 g di coppa – 1 pera rossa – 80 g di finocchiona affettata sottile – 4 foglie di cavolo nero – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Lavate e lessate le patate con la buccia per 30 minuti in acqua bollente salata; scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Conditele ancora calde con il burro e i cipollotti tritati grossolanamente. Aggiungete la farina mescolata con il lievito e impastate brevemente. **2** Dividete a metà l'impasto, formate 2 palle, schiacciatele con il palmo della mano formando 2 dischi del diametro di 12 cm, poi divideteli in 4 triangoli senza separarli. Infarinateli leggermente e trasferiteli sopra 2 dischi di carta da forno del diametro di 20 cm. Trasferite pani e carta da forno in 2 padelle antiaderenti, fateli cuocere a fuoco dolce per 4 minuti per parte. Lasciate intiepidire e aprite ogni triangolo a sandwich. **3** Eliminate la costa centrale del cavolo nero, lavatelo e asciugatelo, sovrapponetevi le foglie e affettatele finissime, conditele con sale e un filo d'olio. Lavate la pera tagliatela a metà, eliminate il torsolo e tagliatela a fettine. Farcite 4 panini di patate con la coppa e le pere, aggiungendo una macinata di pepe alla frutta, e gli altri 4 con la finocchiona e l'insalatina di cavolo nero. Serviteli tiepidi.

BRIOCHE ALL'OLIO CON FRUTTA SECCA

PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE: 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
305 CAL/PORZIONE

per la brioche 300 g di farina 0 – 50 g di zucchero – 15 g di lievito di birra fresco – 2 dl di latte – 50 g di olio extravergine d'oliva – 1 uovo – 50 g di granella di pistacchi – 30 g di uvetta – 3 albicocche secche – sale per il chutney e la crema di caprino 2 pere Williams rosse – 2 cucchiari di zucchero – 5 cucchiari di aceto di mele – 1 cucchiaino di zenzero grattugiato – 2 rametti di timo – 2 caprini freschi – 1 mazzetto di erbe aromatiche (a piacere tra erba cipollina, menta, basilico, origano fresco, dragoncello) – sale – pepe nero in grani

1 Stemperate il lievito nel latte intiepidito. Versate nella ciotola dell'impastatrice la farina, lo zucchero, un pizzico di sale, mescolate a velocità lenta aggiungendo poco per volta il latte con il lievito e l'olio. Lavorate l'impasto per 5 minuti finché risulterà appiccicoso, coprite la ciotola e lasciate lievitare per 2 ore a temperatura ambiente.

2 Trasferite l'impasto sul piano di lavoro infarinato, ripiegatelo in 3 per 3 volte, quindi mettetelo in una ciotola pulita, coprite con la pellicola e fate raffreddare in frigorifero per 1 ora. Infarinare la spianatoia e stendete l'impasto in un rettangolo. Tritate le albicocche secche e l'uvetta, poi mescolatele con la granella di pistacchi. Distribuite il trito sopra l'impasto, arrotolate e tagliate il rotolo in 4 porzioni. Chiudete le estremità di ogni porzione e sistematele in uno stampo rivestito con carta forno. Lasciate lievitare per 2 ore, quindi spennellate con l'uovo sbattuto e cuocete in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. **3** Per il chutney, lavate e tagliate a dadini le pere con la buccia, versate in una casseruola l'aceto, lo zucchero, lo zenzero, le foglioline del timo e un pizzico di sale. Portate a ebollizione, unite i dadini di pera, spegnete e lasciate riposare per 1 ora. Rimettete sul fuoco e cuocete, mescolando per 15 minuti, finché le pere saranno tenere e il fondo di cottura sciropposo. Pepate a piacere. Tritate finemente le erbe che avete scelto, lavoratele con il caprino aggiungendo una macinata di pepe. Servite le brioches a fette spesse con i suoi accompagnamenti.

MINI FRENCH APPLE CAKE AL BURRO NOCCIOLA

PER 16 TORTINE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
167 CAL/PORZIONE

2 mele Granny Smith o Fuji – succo di 1/2 limone – 150 g di farina 0 – 2 cucchiaini di lievito per dolci – 160 g di zucchero – 3 uova – 130 g di burro + il burro per gli stampi – 1/2 dl di latte – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia – sale

1 Sbucciate le mele, tagliatele in 8 spicchi, eliminate il torsolo e tagliatele a fettine, quindi bagnatele con il succo del limone. Imburrate 16 pozzetti da muffin, rivestiteli sul fondo e sui lati con carta forno e imburrate nuovamente. **2** Sciogliete il burro in una casseruola e mantenetele sul fuoco senza mescolare finché il burro sarà diventato color nocciola. Togliete dal fuoco e fermate la cottura versando il burro in una ciotola. Fate appassire gli spicchi di mela in padella per 5 minuti con 1 cucchiaino di zucchero. In una terrina mescolate la farina con 120 g di zucchero, il lievito e una presa di sale. In una seconda ciotola sbattete le uova con il burro intiepidito, la vaniglia e il latte. **3** Versate la miscela di uova sopra quella di farina e lavorate il tempo necessario per avere un impasto omogeneo. Unite gli spicchi di mela passati in padella e riempite gli stampini non oltre i 3/4 della loro altezza. Cospargete la superficie con lo zucchero rimasto, quindi trasferite in forno già caldo a 180° per 35 minuti. Controllate la cottura infilando uno stecchino al centro di un muffin: se esce asciutto e pulito, potete sformare gli apple cake e lasciarli raffreddare sopra una griglia.

MINI FRENCH APPLE CAKE
AL BURRO E NOCCIOLA



Piatto Excelsa, vassoio
ovale Mancuso Design Lab,
tovaglietta americana
Society Limonta. Indirizzi a
pagina 122

Piattini e forchettine
Zara Home, brocca
La Rinascente.
A destra, tovagliolo
in lino Society
Limonta, calice Casa,
tumbler Bitossi Home.
Nei passaggi: tagliere
Stilleben, grembiule
e canovaccio Society
Limonta. Indirizzi
a pagina 122





ROLLS AL CIOCCOLATO

pag. 98





LE MERENDE DEGLI CHEF

ANCHE LE MERENDE FANNO PARTE DELLA STORIA GASTRONOMICA DI MOLTI CHEF. ECCONE 3.

CHEF EMANUELE SCARELLO (FOTO IN ALTO) DEL RISTORANTE PLURISTELLATO AGLI AMICI 1887 DI GODIA (UD): «LA MAMMA MI METTEVA IN CARTELLA UNO YOGURT O UN FRUTTO, SPESSO UNA MELA, TALVOLTA ANCHE UNA CAROTA PELATA».

CHEF EUGENIO BOER (AL CENTRO), PATRON DEL RISTORANTE MILANESE [BU:R], RICORDA LE GUSTOSE MERENDE DELLA NONNA. ALL'EPOCA VIVEVANO IN LIGURIA E L'INGREDIENTE PRINCIPALE ERA LA FOCACCIA CHE LA NONNA ACCOMPAGNAVA CON LA MORTADELLA.

CHEF GIUSEPPE IANNOTTI (IN BASSO) È L'ARTEFICE DEL CONCEPT GASTRONOMICO 8PUS, DELIVERY NAZIONALE SPECIALIZZATO IN PESCE CON SEDE A TELESE TERNE (BN). LA MERENDA ERA UNA FESTA ANCHE PER I COMPAGNI PERCHÉ LA MAMMA PREPARAVA CROSTATE, STRUDEL, CRÊPES O PANE, BURRO E MARMELLATA.

TEMA DEL MESE LA MERENDA È TORNATA

TORTA IN TEGLIA AL CAFFÈ E CIOCCOLATO

PER UNA TEGLIA (25 QUADROTTI)
PREPARAZIONE: 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
263 CAL/PORZIONE

300 g di fiocchi di avena piccoli – 200 g di farina o – 2 cucchiaini di caffè istantaneo in polvere – 1 cucchiaino di lievito per dolci – 200 g di burro morbido – 300 g di zucchero di canna – 2 uova – 80 g di gocce di cioccolato fondente – 1/2 cucchiaino di bicarbonato – sale
per la ganache 180 g di cioccolato fondente – 1,2 dl di panna – 1 cucchiaino di caffè istantaneo in polvere – 50 g di zucchero – sale

1 Per la ganache, spezzettate il cioccolato e mettetelo in una ciotola. In un pentolino scaldate la panna con lo zucchero e il caffè, spegnete prima dell'ebollizione, unite il cioccolato e coprite per 5 minuti. Aggiungete una presa di sale e mescolate con una spatola finché avrete ottenuto una ganache lucida e omogenea.

2 Imburrate e rivestite di carta forno una teglia rettangolare di 25x35 cm. In una ciotola riunite i fiocchi di avena, la farina, il caffè, il bicarbonato, il lievito, il sale e mescolate. Montate il burro con le fruste elettriche, unite lo zucchero e continuate a montare ancora per qualche minuto. Unite le uova, uno alla volta, continuando a montare fino ad incorporarle. Aggiungete la miscela di fiocchi di avena al burro montato, un cucchiaino alla volta. Tenete da parte 1/3 del composto e aggiungete ai 2/3 rimasti le gocce di cioccolato.

3 Trasferite il composto con le gocce nello stampo e livellatelo con il dorso di un cucchiaino. Distribuite sulla superficie la ganache di cioccolato e poi il composto di avena tenuto da parte, entrambi in modo irregolare. Mettete la torta nel forno già caldo a 180° per 35-40 minuti. Lasciatela raffreddare prima di tagliarla a quadrotti e servite.

ROLLS AL CIOCCOLATO

PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
448 CAL/CALORIE

per il pre-impasto 40 g di farina – 1,5 dl di latte – 10 g di lievito di birra secco
per l'impasto 480 g di farina o – 1 dl di olio extravergine d'oliva – 100 g di miele millefiori – 2 uova – 40 g di cacao amaro in polvere – 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
per il decoro 200 g di crema spalmabile di cioccolato alla nocciola – sale

1 Per il pre-impasto mescolate la farina con 1 dl di acqua e 1 dl di latte, versate in un pentolino e ponete sul fuoco, mescolando fino a ottenere una crema densa; trasferitela in una ciotola e fatela raffreddare, mescolando ogni tanto. Fate intiepidire il latte rimasto e scioglietevi il lievito.

2 Per l'impasto, versate nella ciotola di una planetaria l'olio, il miele, le uova, l'estratto di vaniglia e mescolate con una forchetta. Unite la farina e lavorate gli ingredienti con il gancio per 10 minuti, fino ad avere un impasto incordato, che si stacchi completamente dalla ciotola, ma che sia ancora umido.

3 Trasferite metà dell'impasto in una ciotola oliata, aggiungete a quello rimasto il cacao setacciato e lavorate per altri 3 minuti con la planetaria. Mettete l'impasto al cacao in una seconda ciotola oliata. Coprite i due impasti e lasciate lievitare per 2 ore o finché il volume sarà raddoppiato.

4 Stendete gli impasti sul piano infarinato in due rettangoli simili di 38x30 cm circa, fate intiepidire sul fuoco la crema di cioccolato alla nocciola, spalmate metà della crema sopra il rettangolo chiaro senza l'aggiunta del cacao, cospargete con mezzo cucchiaino di sale, coprite con l'impasto al cacao, spalmate con la crema rimasta e piegate a metà, formando un rettangolo lungo 38 cm e alto 15 cm. Tagliatelo a strisce larghe 2-3 cm.

5 Torcete ogni striscia girando le estremità in direzioni opposte, quindi chiudetele a ciambella e appoggiatele ben distanziate su due teglie rivestite di carta forno. Lasciate lievitare per altri 45 minuti, quindi trasferite in forno già caldo a 180° e fate cuocere per 15-20 minuti.

BRETZEL AL FORMAGGIO

PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 7 MINUTI
265 CAL/PORZIONE

400 g di farina o – 50 g di zucchero di canna – 7 g di lievito di birra secco – fior di sale – 150 g di Cheddar – burro per la teglia
per la soluzione al bicarbonato 60 g di bicarbonato

1 In una ciotola stemperate il lievito e lo zucchero in 3 dl di acqua tiepida. Aggiungete 360 g di farina, mescolando rapidamente, coprite e lasciate riposare per 30 minuti. Rovesciate l'impasto sul piano di lavoro infarinato e cospargetelo con la farina rimasta; lavoratelo per 3 minuti circa, quindi trasferitelo a lievitare in un'ampia ciotola coperta con la pellicola per 1 ora circa o finché il volume dell'impasto sarà raddoppiato.

2 Dividete l'impasto in piccole sfere di circa 50 g l'una. Stirate ogni sfera con il palmo della mano, formando dei cordoni lunghi 28 cm circa che chiuderete con la classica forma a bretzel.

3 Sciogliete il bicarbonato in 3 dl di acqua calda, immergete ogni bretzel delicatamente nell'acqua per pochi istanti. Scolatelo e appoggiatelo sopra la teglia del forno imburrata. Riscaldate il forno a 250°, intanto grattugiate il formaggio sui bretzel e cospargeteli con qualche chicco di fior di sale. Trasferiteli nel forno caldo e cuoceteli per 7 minuti. Sformateli ben dorati e serviteli tiepidi.

**LA AZIENDA
LEARIA
DEL CHIANTI SRL**



*L' Extravergine
così come nasce.*

*Dall'oliva
alla tavola
senza togliere
niente*



L'OLIVA



RACCOLTA



E FRANTA



ARRIVA



SULLA TAVOLA

PANI D'ALTO ADIGE

**VIAGGIO NELLA CULLA DELL'ARTE BIANCA A SCOPRIRE
I TANTI MODI DI UN PRODOTTO QUOTIDIANO E BUONISSIMO**

a cura di Silvia Bombelli, testi di Riccardo Lagorio, ricette di Giovanna Ruò Berchera,
foto del servizio di Felice Scoccimarro e dei piatti di Laura Spinelli. In cucina Livia Sala

A Dobbiaco, in alta Val Pusteria, Berhard Feichter con la moglie Christine e il figlio Matthias (foto) nella loro azienda agricola coltivano cereali, soprattutto segale e frumento, che macinano nel proprio mulino e ricavandone pani profumatissimi a km o.



ZUPPA DI PANE VENOSTANO

pag. 104



Qui sopra, Peter Schuster, fornaio a Laudes, in Val Monastero. Tra i pani locali il Vollkornpaarl (pura segale) e piccole pagnottelle accoppiate, che formano un otto e simboleggiano il matrimonio.

SCHÜTTELBROT CON SPECK,
FORMAGGIO
E GELATINA DI MELE

pag. 104



A Passo delle Palade in alta Val di Non
Georg Weiss (foto) prepara il pane nel suo
maso Roatnocker con attrezzi e metodi
antichi: dallo svecciatoio (attrezzo per
sgranare i semi) del 1890 alle rastrelliere
del Settecento per essiccare il pane.



CANEDERLI DOLCI ALLE
ALBICOCCHE

pag. 104



Tipica della Val Badia è anche la puccia,
pagnottella speziata della tradizione ladina
con semi di finocchio e cumino. Nikolas
Seppi (foto), spiega che per l'impasto usa
farina di segale (70%) e frumento.



Pare che anche a Ötzi, il pastore dell'età del Rame vissuto oltre 5mila anni fa e rinvenuto mummificato in Alto Adige, piacesse il pane di farro. Nel suo stomaco, infatti, ne sono state rinvenute alcune tracce insieme a carne di stambecco e cervo. Ogni pane altoatesino, del resto, sollecita un abbinamento, anche se la ricchezza di ingredienti (come trigonella, cumino, finocchio, semi di lino) potrebbe renderlo una pietanza a sé. Molto usata in questa area alpina è anche la farina di segale, comparsa solo intorno all'800 a.C. e proveniente dalla Persia. Ancora oggi ricopre un ruolo importante nella ricca cultura panificatoria locale con frumento, orzo e avena. "Si dice che nel Sud Tirolo ogni giorno abbia un pane" – dice Peter Schuster, da oltre 40 anni fornaio a Laudes, in Val Monastero. Per secoli la Val Venosta era coltivata a cereali e considerata il granaio del Tirolo. Qui i pani caratteristici sono le pagnottelle schiacciate di farina di segale integrale (Vollkornpaarl) e i due piccoli pani tondi attaccati che si dice simboleggino il matrimonio e ricordano un otto: Paarl, se contengono anche farina di farro; Ur-Paarl se sono di pura segale. Al Panificio Schuster, poi, ci sono almeno altre 20 varietà di pane: dal Laugenbrot, il panino soffice che si immerge in un bagno di soda per ottenere la caratteristica patina bruna ricoperta da chicchi di sale, al Palabirnenbrot, quello di segale con piccoli pezzi di pera Pala, tipica dell'alta Val Venosta. E poi pani ai cinque cereali, panini soffici di segale e frumento con semi di zucca, di papavero, di lino o di girasole e soprattutto Schüttelbrot, il pane di segale sottile e croccante che è un po' l'emblema dell'Alto Adige. "Ha una lavorazione impegnativa, spiega Schuster. "Si mette l'impasto morbido su un cerchio di legno che viene fatto roteare, ottenendo una forma fine e tondeggianti che si fa riposare per pochi minuti prima di infornare". A Dobbiaco, in alta Val Pusteria, invece, l'azienda agricola di Bernhard Feichter da una decina d'anni produce e vende pane preparato con i cereali dei propri campi. La moglie Christine e il figlio Matthias si dedicano al forno. "Coltiviamo 15 ettari di segale e frumento. La macinatura avviene nel mulino di casa, la preparazione dell'impasto nel nostro laboratorio e la cottura del pane in un forno a pellet

sotto il punto vendita", spiega Matthias. Il pane del luogo è il Puschtra Breatl, una pagnottella tonda e bassa, mediamente soffice per la presenza del 20% circa di farina di frumento e dal color beige. Il compositore Gustav Mahler, che aveva la casa di vacanza nella frazione di Schluderbach, riceveva dai forni locali questo pane ricco di spezie (trigonella, cumino selvatico e coriandolo), ancora oggi coltivate dalla famiglia Feichter. Di foggia moderna la pagnotta di casa ai quattro cereali (farro, frumento, orzo e avena) e la pagnotta di farro. Una delizia che si trova solo in alcuni periodi dell'anno, poi, è il pane con l'uva, affatto dolce.

Prodotto caratteristico della comunità ladina è la puccia, piccolo, tondeggianti e speziato. Per scoprirlo bisogna salire la Val Badia e fermarsi alla Furnaria Seppi. "L'impasto contiene il 70% di farina di segale e il resto di frumento. Esiste anche una versione secca, piatta", spiega Nikolas Seppi, fornaio da generazioni. Lungo la Via del Sale che supera il Passo delle Palade in alta Val di Non, Georg Weiss svela l'arte del pane nel suo maso Roatnocker. Attrezzi e metodi di preparazione sono strumenti di sostenibilità culturale: dallo svecciatoio del 1890 alle rastrelliere del Settecento dove essiccare lo Schüttelbrot. "Per ottenerlo si aggiunge alla farina, in cui si è inglobata già la trigonella, dell'acqua fino a quando l'impasto è duro abbastanza, ovvero quando si preme, ma torna alla sua forma precedente alla velocità di una lumaca", spiega Weiss. A Merano, infine, c'è il nuovo micropanificio di Ivo De Pellegrin. Sforna solo 5 tipologie di pane, come il Dinkelbrot di farro, fatto anche con ingredienti "importati", per esempio il frumento siciliano Timilia. Piccole incursioni che da Merano danno vita alla nuova frontiera del pane altoatesino.

Per realizzare questo servizio abbiamo visitato i laboratori di alcuni panettieri altoatesini e ci siamo fatti raccontare come si preparano i tanti pani caratteristici di questa zona. Scoprirete sul nostro sito forme, impasti, sapori e differenze dei diversi prodotti altoatesini al link salepepe.it/news/piaceri/pane-alto-adige-news/ oppure inquadrando il QR qui sotto.



le nostre scelte

Furnaria Seppi

Strada Col Alt, 34
Corvara in Badia (BZ)
Telefono 0471836863

Maso Roatnocker, Famiglia Weiss

Ober Innere, 12
Senale San Felice (BZ)
Telefono 3487686627

Bauernhof Familie Feichter

Zipfanger, 1
Dobbiaco (BZ)
Telefono 0474972324

Bäckerei Schuster

Laudes, 139
Malles Venosta (BZ)
Telefono 0473831340

Forno Ivo De Pellegrin

Via delle Corse, 141A
Merano (BZ)
Telefono 3338593629

Furnaria Meier Beck

Via Veglia, 99
Santa Maria in Müstair (Grigioni, Svizzera)
Telefono 00418585116



TAPPE DEL GUSTO PANI D'ALTO ADIGE

ZUPPA DI PANE VENOSTANA

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

2 coppie di pane Paarl raffermo
– 1,5 l di brodo di carne – 3 uova
– 3 cucchiai di grana padano Dop grattugiato – 2 funghi porcini piccoli – 2 ciuffi di prezzemolo
– 15 steli di erba cipollina – 1 cipolla
– 40 g di burro – sale – pepe

1 Sbucciate la cipolla, affettatela sottile e fatela soffriggere in una casseruola con il burro per 4-5 minuti, mantenendo la fiamma bassa. Mettete quindi il coperchio e lasciatela stufare adagio per 10 minuti.

2 Nel frattempo, affettate il pane e riducetelo a dadini o a striscioline. Raschiate la base terrosa dei porcini con un coltellino, lavateli sotto un filo di acqua corrente senza immergerli, affettateli e aggiungeteli alle cipolle. Mescolate per alcuni istanti, poi versate il brodo e portate a ebollizione.

3 Aggiungete il pane e cuocete per qualche minuto. Intanto, sbattete le uova con il formaggio e il prezzemolo tritato regolando di sale e pepe. Versate il mix nella zuppa bollente, spegnete e mescolate con una frusta per stracciare le uova. Servite aggiungendo l'erba cipollina tagliata a pezzetti con le forbici.

SCHÜTTELBRÖT CON SPECK, FORMAGGIO E GELATINA DI MELE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
770 CAL/PORZIONE

2 forme di Schüttelbröt – 200 g di speck affettato – 150 g di formaggio di malga semistagionato – 150 g di caprino stagionato – 200 g di caprino cremoso – 10 steli di erba cipollina – 5 noci sgusciate – 2 mele Golden Delicious o renette – 400 ml di Gewürtztraminer

– 1 cucchiaio di fiori di sambuco secchi
– 1/2 cucchiaio di miele di acacia
– 4 g di agar agar in fogli
– sale – pepe bianco in grani

1 Sbucciate le mele, tagliatele a tocchetti, mettetle in una casseruola con il vino, il miele, una presa di sale e 7-8 grani di pepe. Cuocete a fuoco dolce per 10 minuti. Spegnete, unite i fiori di sambuco, lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrate con un colino fine foderato con una garza.

2 Misurate 250 ml di succo filtrato, aggiungete l'agar agar e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti o secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Versate il composto in una piccola pirofila rettangolare in modo da ottenere uno spessore di 1,2-1,5 cm. Fate rassodare la gelatina in frigo per 2 ore.

3 Tritate le noci e tagliate l'erba cipollina a pezzetti corti con le forbici. Mettete il caprino cremoso in una ciotola, unite le noci, l'erba cipollina e un po' di pepe e amalgamate il tutto mescolando con una forchetta. Trasferite quindi il formaggio così aromatizzato in una ciotolina. Riducete il formaggio di malga e il caprino stagionato a bastoncini.

4 Capovolgete la gelatina su un tagliere, tagliatela a cubetti e disponetela in una coppetta. Sistemate lo speck e i formaggi su un tagliere, aggiungete la gelatina e il pane e servite.

CANEDERLI DOLCI ALLE ALBICOCCHES

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

300 g di pane di segale e orzo raffermo
– 400 g di patate farinose piccole – 18 albicocche secche piccole
– 70 ml di distillato di albicocche
– 0,5 dl di latte fresco intero – 100 g circa di farina – 1 uovo – 1 tuorlo
– 80 g di burro – 4 cucchiai di semi di papavero – 4 cucchiai di zucchero
– 1 cucchiaino di cannella in polvere
per la crema inglese 6 tuorli
– 100 g di zucchero – 0,5 l di latte
– 1 baccello di vaniglia

1 Sciacquate le albicocche in acqua calda e fatele ammorbidente nel distillato per 1 ora. Lessate le patate, sbucciatele e passatele ancora calde allo schiacciap patate.

2 Sbattete l'uovo e il tuorlo in una ciotola, unite 200 g di pane spezzettato e il latte, mescolate, lasciate riposare per mezz'ora.

Sminuzzate il pane con le dita aggiungendo un po' di latte se occorre. Unite al mix di pane le patate intiepidite, incorporate la farina, 1 cucchiaio di zucchero e impastate brevemente, unendo un po' di farina se l'impasto fosse troppo morbido.

3 Con le mani inumidite prendete un pezzo di impasto grande come un uovo.

Tenetelo sul palmo di una mano e appiattitelo con l'altra. Chiudete la mano formando una conchetta, ponete al centro un'albicocca sgocciolata e chiudete per avvolgere completamente il frutto, ricavando una sfera. Infarinatela e procedete allo stesso modo fino a esaurire l'impasto.

4 Fate tostare il resto del pane e tritatelo fine. Scaldate il burro in un pentolino, unite il pane, metà dei semi di papavero e lo zucchero rimasto; profumate con la cannella e mescolate. Cuocete i canederli in acqua bollente salata a fiamma bassa. Prelevateli 10 minuti dopo che sono saliti a galla e fateli rotolare nel padella con il pane.

5 Per la crema inglese, scaldate il latte con il baccello di vaniglia. Montate i tuorli con lo zucchero in una ciotola resistente al calore, versatevi a filo il latte, filtrandolo, e trasferite la ciotola su una casseruola con acqua in leggera ebollizione. Cuocete la crema a bagnomaria per circa 15 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno fino a quando questo sarà leggermente velato.

6 Distribuite la crema nei piatti, disponetevi i canederli e cospargete con i semi di papavero rimasti.

le specialità
italiane



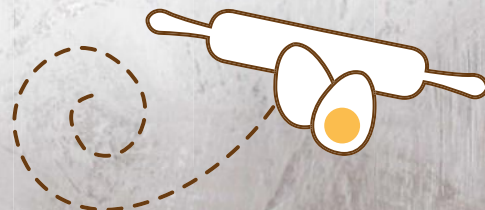
Specialità regionali Baule Volante: l'amore per la tradizione, la cura dell'artigianalità

Paesaggi, volti e sapori.

Memorie che coinvolgono il gusto e l'olfatto.

Le **Specialità Regionali Baule Volante**,
si ispirano a un passato fatto
di **sapori unici** e **100% bio**.

Piatti preparati con cura secondo la **tradizione**,
per gustare a tavola le nostre radici.
Un viaggio da nord a sud riportando
il cuore a casa.



Il futuro
è una storia bio



www.baulevolante.it

se il cibo cambia la terra

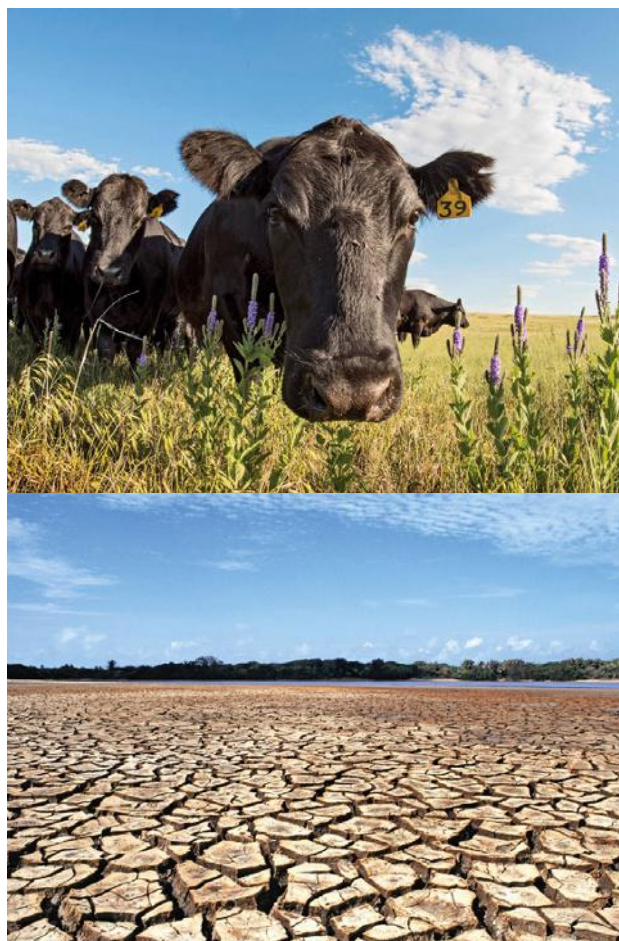
BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

BIRRA LEGALE

Ulivi carbon free

Con il nuovo progetto di carbon neutrality Monini acquista crediti pari alla CO₂ generata per la produzione di Delicato e Classico, i suoi due olii più venduti. Tra le iniziative anche un polmone verde da 1 milione di ulivi nelle zone italiane vocate alla olivicoltura per neutralizzare 50 mila tonnellate di CO₂, le emissioni medie annue di 25 mila auto (monini.com).



STABILIMENTI INTELLIGENTI

Acqua in ecoplastica

È un bilancio di sostenibilità "frizzante naturale" quello presentato da Ferrarelle, diventata società benefit proprio quest'anno. Nel nuovo impianto di Presenzano (Caserta) trasforma 20 mila tonnellate di bottiglie provenienti dalla raccolta differenziata in nuovi contenitori rigenerati. Come Infinita, la nuova bottiglia 100% in R-Pet per ristoranti, hotel e bar (ferrarelle.it).

BOTTEGA SOLIDALE

La birra fatta dai detenuti

Le carceri italiane si mettono in rete per fare la birra e vendere prodotti artigianali locali on line, ma anche in bottega. Quella aperta ad Alessandria dalle associazioni Ises e Idee in Fuga di fianco alla struttura penitenziaria. Offre birra prodotta in carcere, anche con luppoli coltivati internamente, conserve, pasta, snack e altre delizie (fugadisapori.it)



Territori DA AMARE E CONSERVARE

Gli obiettivi minimi dell'Onu a tutela del pianeta lo impongono e il G20 di Venezia l'ha ribadito: il sistema agroalimentare va rivisto. Il WWF, poi, nel nuovo report "Pianeta allevato" spiega che ogni anno utilizziamo il 74% in più delle risorse che gli ecosistemi della Terra possono rigenerare. Oltre la metà di biomasse di uccelli e mammiferi è rappresentata da pollame, suini e bovini allevati che rilasciano gas serra e richiedono molto terreno per la produzione dei loro mangimi. Visto, poi, che il 75% delle malattie emergenti è di origine zoonotica, coltivare, allevare e consumare in maniera più delicata e lenta è davvero urgente. La bella notizia, però, è che l'Italia in questo senso è molto virtuosa: le aziende agricole certificate sostenibili e il volume di biologico prodotto sono in netto aumento. Per questo WWF Italia, ha chiesto l'approvazione della legge a tutela del biologico made in Italy con marchio di riconoscimento ad hoc a sostegno dell'economia nazionale, per una tavola più sana e un territorio felice (wwf.it).

ORTI HI-TECH

orticoltura verticale

Planet Farms ha vinto il Premio per l'Innovazione di Confagricoltura per il suo metodo di coltivazione verticale indoor. Nel nuovo stabilimento di Cavenago Brianza, si coltivano su 10mila mq 365 giorni l'anno insalate ed erbe aromatiche senza pesticidi, risparmiando il 90% di acqua e suolo (planetfarms.ag/it).



Abbonati subito online!

www.abbonamenti.it/salepepe21



sale & pepe

UN ANNO 12 numeri
EDIZIONE DIGITALE INCLUSA

27,90*

ANZICHÉ 46,80 €

SCONTO

40%

*+ 1,90 € di spese per un totale di 29,80 €

Eventuali allegati cartacei edicola non sono inclusi nell'abbonamento. Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Stile Italia Edizioni Srl. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgasie

Realizzata per durare nel tempo con materiali di altissima qualità, questa cocotte in ghisa vetrificata è stata forgiata a mano nella fabbrica nel nord della Francia con lo stesso processo di produzione inventato dai soci fondatori nel 1925. Perfetta per preparare spezzatini, zuppe, stufati e arrosti anche nel forno, è garantita a vita (in 7 misure, in foto capacità 3,3 l, cm 30x23,3x15,2h, € 249). **Le Creuset**
Indirizzi a pagina 122



Pentole in ghisa

Il set di tegami in ghisa più famoso della storia è probabilmente quello appartenuto a Marilyn Monroe, venduto all'asta da Sotheby's a New York per 25.300 dollari nel 1999. Mentre oggi, su Instagram, non è raro vedere star come Jennifer Garner o Taylor Swift destreggiarsi con una colorata marmitta in ghisa nelle loro patinate cucine: queste casseruole, colorate e di tutte le forme, sono diventate ormai uno degli accessori più alla moda da sfoggiare ai fornelli.

Pronipote dell'antico *dutch oven* – il "forno olandese" dalle sembianze di una casseruola usata direttamente sul fuoco – la pentola in ghisa nasce nei Paesi Bassi nel XVII secolo, realizzata con l'utilizzo

BELLISSIME E INDISTRUTTIBILI,
SONO PERFETTE PER LE COTTURE
LUNGHE E DELICATE PERCHÉ
CONSERVANO TUTTI GLI UMORI
E I PROFUMI DEI CIBI

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di
Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

di stampi di sabbia per ottenere forme dalla superficie perfettamente liscia. Ma è solo nel 1707 che in Inghilterra, agli albori della Rivoluzione Industriale, Abraham Darby deposita il primo

brevetto ufficiale per la produzione di pentole in ghisa. Molti anni più tardi, nel 1925 in Belgio, i fondatori dell'azienda Le Creuset, Armand Desaegher e Octave Aubecq, modernizzarono l'antica tecnica abbinando al metodo olandese l'aggiunta di strati di smalto porcellanato colorato. Se gli antichi forni olandesi andavano sul fuoco, la versione di Le Creuset dotata di manici, fondo piatto e smalto liscio all'interno e all'esterno per una facile manutenzione, era progettata per essere usata sui

comfort & glamour

Tegami, cocotte e casseruole in ghisa garantiscono performance di alto livello perché questo materiale consente di cuocere i cibi in maniera uniforme, esaltando sapori ed aromi. Oggi realizzate in forme e colori accattivanti, dalle cucine degli chef famosi e delle star del cinema arrivano sulle nostre tavole

PANE CON ALBICOCCHIE E FICHI SECCHI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE
15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
345 CAL/PORZIONE

**500 g di farina ai cereali
+ quella per la spianatoia
– 200 g di fichi secchi
– 200 g di albicocche
secche – 3 rametti di
timo – 7 g di lievito
di birra fresco – 1/2
cucchiaino di zucchero –
olio extravergine d'oliva
– sale – pepe nero**

1 Impastate per 5 minuti la farina con il lievito sbriciolato, un cucchiaino di olio, lo zucchero e 3 dl di acqua tiepida. Unite 8 g di sale e impastate per altri 5 minuti. Aggiungete i fichi e le albicocche tagliati a tocchetti, le foglioline di timo tritate, una generosa macinata di pepe e impastate nuovamente fino a ottenere un impasto omogeneo.
2 Trasferitelo in una ciotola leggermente oliata, copritelo con un foglio di pellicola per alimenti e lasciate lievitare finché l'impasto sarà raddoppiato di volume.

Trasferitelo sul piano di lavoro leggermente infarinato, sgonfiatelo delicatamente, formate una palla, infarinatela su tutti i lati e lasciatela lievitare ancora su un foglio di carta da forno per altri 30 minuti.
3 Scaldate pentola e coperchio nel forno già caldo a 250°, poi trasferite l'impasto nella pentola, chiudetela e cuocete per 30 minuti. Levate il coperchio e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Trasferite il pane su una gratella e fatelo raffreddare. Servitelo come accompagnamento a formaggi saporiti.

fornelli della cucina. In Europa furono poi gli chef a far decollare le vendite di queste pentole, mentre Oltreoceano ci pensò Julia Child, cuoca, scrittrice e personaggio televisivo, con le trasmissioni in cui insegnava agli americani la cucina francese.

Anche se la ghisa rimanda a un'idea di cucina rustica, contadina, che ritorna alle origini, i set oggi propongono *palette* di colori accattivanti e, cosa più importante, garantiscono un materiale che conferisce al cibo qualità difficili da ottenere altrimenti. Questa lega di ferro e carbonio riesce infatti meglio di ogni altra ad accumulare calore e a rilasciarlo lentamente, una proprietà ideale per le cotture lunghe e delicate. Unica pecca della ghisa può essere il peso e, di conseguenza, la non semplice maneggevolezza dei recipienti. Oltre che per l'unicità delle prestazioni in cottura e il design, le pentole in ghisa sono apprezzate perché estremamente robuste (si tramandano di generazione in generazione) e si possono usare su qualsiasi fonte di calore, anche sui piani a induzione. Cucinare nella ghisa consente poi di usare pochissimo condimento perché gli aromi, i grassi e l'umidità degli alimenti non si disperdono, ma al contrario rimangono all'interno del cibo stesso che quindi resta saporito in modo naturale. Perfetta per qualsiasi tipo di carne o pesce, marmellata o confettura, zuppa o verdura, la cocotte in ghisa è usata anche dai panificatori domestici per cuocere fragranti pagnotte. Spesso si tratta di pezzi unici, il che rende il rapporto con la propria pentola in ghisa un legame eterno e insostituibile. Basta saperci fare, come in ogni relazione.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA

INTERVISTA



Scrigni di sapore

SCRITTORE, GIORNALISTA, CURATORE DELLA GUIDA OSTERIE DI SLOW FOOD E AUTORE DEL LIBRO "CUOCERE - DALLA SCOPERTA DEL FUOCO AI GIORNI NOSTRI" EUGENIO SIGNORONI SVELA I SEGRETI DELLA COTTURA NELLA GHISA.

QUAL È L'USO MIGLIORE DI QUESTE PENTOLE IN GHISA?

LA GHISA NON È UN CONDUTTORE DI CALORE MA È UN ACCUMULATORE, CIÒ SIGNIFICA CHE RILASCI IL CALORE NEL TEMPO MA NON LO TRASFERISCE. PERCIÒ VA BENE PER SUGHI, BRASATI E RAGÙ, O PER SCOTTARE QUALCOSA IN MODO IMMEDIATO. UN RAGÙ CUCINATO NELLA GHISA RISPETTO A UNO CUCINATO NEL RAME SARÀ PIÙ CREMOSO, MENO TOSTATO E PIÙ LEGATO. LA GHISA INVECE NON È INDICATA PER LE FRITTURE, DOVE C'È BISOGNO DI UN CONTROLLO COSTANTE DELLA TEMPERATURA.

LA PARTE DA NON SOTTOVALUTARE?

IL GRANDE LAVORO DELLE MODERNE PENTOLE IN GHISA È FATTO SUL COPERCHIO REALIZZATO IN MODO DA GARANTIRE UNA PERFETTA UMIDITÀ ALL'INTERNO.

LE DIMENSIONI CONTANO?

SÌ, NON SERVONO PENTOLE TROPPO GRANDI; IL RAPPORTO TRA LA DIMENSIONE DEL TEGAME E IL CONTENUTO DEVE ESSERE BILANCIATO.

UN SEGRETO? LA GRIGLIA IN GHISA È L'UNICA CHE GARANTISCE L'EFFETTO A STRISCE. SU ALTRI MATERIALI OCCORRE UNA TEMPERATURA COSÌ ALTA CHE SI RISCHIA DI BRUCIARE L'INTERO ALIMENTO.



Due pezzi e tante funzioni di utilizzo: forno olandese, forno per pizza, wok, piastra con lato griglia completa di maniglie in acciaio inox; va su tutti i piani cottura e in forno (diam. cm 37,34x13,97h, € 199). **Lodge**



Terra.Cotto Ghisa comprende casseruole tonde e ovali da 10 a 24 cm e una bistecchiera; qui la cocotte in ghisa smaltata è proposta in cinque colori e tre misure (a partire da diam. cm 10x7,5h, € 59,90). **Sambonet**



Ha forma ovale la casseruola Provence in ghisa smaltata di colore marron glacé ideale per brasare, cuocere a fuoco lento, arrostiti su qualsiasi piano cottura (cm 35x28,5x14h, € 224,90). **Kuechenprofi**



Pronipote delle antiche "Dutch Oven", la casseruola Combekk è realizzata in Olanda con materiale riciclato di alta qualità; il termometro permette di regolare la temperatura (diam. cm 24, € 259). **Serafino Zani**



Rappresenta il miglior design scandinavo la casseruola firmata dal designer Timo Sarpaneva: alla ghisa è accostato il manico in legno staccabile che consente di sollevare l'intera pentola o solo il coperchio (da 3 l, € 239,90). **litalia**



Il tegame per la bouillabaisse fa parte della linea Gli Speciali in ghisa smaltata; in collezione: tajine, cuocipollo, cozziera ovale, terrina e cocotte a forma di cuore, zucca, pomodoro... (diam. cm 28, € 299). **Staub**



Va anche sul barbecue la cocotte multiuso in ghisa smaltata; il coperchio è progettato per trattenere l'umidità e diventa anche una piastra per tostare panini o per cuocere petti di pollo e verdure (da 6,8 l, € 146,99). **Weber**

senza smalti, vernici e...



...senza rivestimenti chimici. Antiaderente, va su qualsiasi fonte di calore; per chi cerca una cucina sana e naturale (wok diam. cm 32x8h e griglia nella speciale Ghisanativa per affumicatura e cottura al vapore, con coperchio in Pyrex resistente fino a 300°, € 358).

Ghisanativa



Marve Adv



VITTORIA

In ogni oliva, un po' della nostra storia dal 1938

CIRO VELLECA S.r.l. : Via Pomigliano, 33 - 80048 - Sant'Anastasia (NA)

Tel. : 081 530 3666 - www.vittoriaolive.it

Seguici su Facebook & Instagram : Vittoriaolive1938

TECNICHE

salse

SUDAMERICANE

DOMINATE DA PEPERONI
E PEPERONCINI, SONO TIPICHE
IN MESSICO E VENEZUELA,
DOVE ACCOMPAGNANO
NACHOS, TORTILLAS, CARNI
ARROSTITE E PESCI GRASSI

a cura di Cristiana Cassé, in cucina Livia Sala,
foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





Salsa al chili

1 Soffriggete 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio tritati con un filo d'olio. Unite 1 peperone verde dolce ridotto a dadini piccolissimi e 1 foglia di alloro e rosolate a fiamma bassa per 2 minuti.

2 Aggiungete 1-2 cucchiaini di aceto, poca salsa Worcestershire, 1 cucchiaino di zucchero, 200 g di passata di pomodoro e 1 cucchiaino di chili in polvere; fate stufare per 20 minuti.

3 Servite la salsa con carni arrostiti o grigliate.

Salsa verde

1 Sbucciate 2 cipolle e tagliatele a pezzi. Lavate 5 pomodori ramati e riduceteli a tocchetti.

Lavate e pulite internamente 2 peperoni verdi e tagliateli a falde. Lavate una manciata di foglie di prezzemolo.

2 Frullate gli ingredienti preparati con 1/2 bicchiere di olio e 3 cucchiaini di aceto; salate e pepate.

3 Questa salsa si presta per accompagnare carni arrostiti o grigliate, oppure per farcire sandwich, panini e bruschette.



Guacamole

1 Sbollentate 1 pomodoro, spellatelo, privatelo dei semi e riducetelo a dadini. Ricavate la polpa di 2 avocado maturi ma sodi e schiacciatela con la forchetta, unendo qualche goccia di succo di limone.

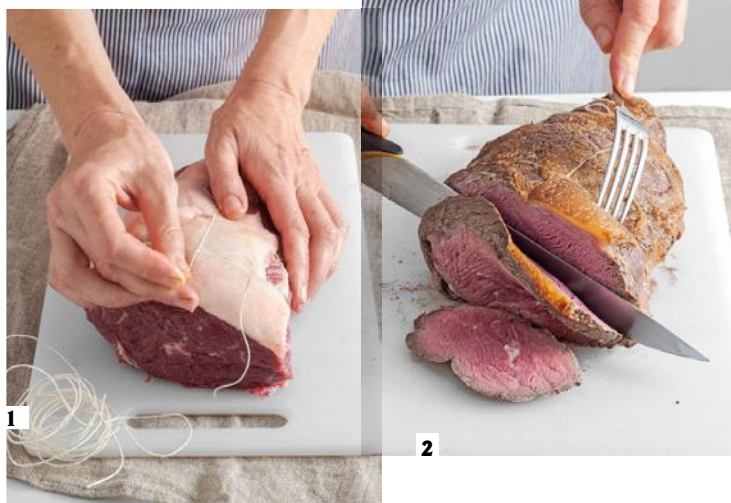
2 Mescolate pomodoro e avocado con 1 peperoncino jalapeño a cubettini, 1 cipollotto e un po' di coriandolo tritati, 2 cucchiaini di olio, 2-3 gocce di Tabasco, 1 cucchiaino di salsa Worcestershire e sale.

3 Utilizzate la salsa come dip per tortillas e nachos o per accompagnare pesci grassi (salmone, pesce azzurro).

Picanha grigliata con salsa al chili

1 Legate 800 g di codone di manzo non sgrassato con lo spago da cucina; tritate 2 foglie di alloro con 1 spicchio d'aglio sbucciato, sale e pepe. Cospargete la carne con il trito preparato e irroratela con poca salsa Worcestershire.

2 Mettetela sulla griglia del forno a 250°, adagiate sulla base una teglia colma d'acqua per raccogliere il grasso e cuocete per 25 minuti; poi azionate il grill per 5 minuti girando la carne 2 volte. Fate riposare la picanha per 5 minuti avvolta in un foglio di alluminio e servitela a fette con la salsa al chili.



Sandwich al tonno con salsa verde

1 Private della crosta 12 fette di pancarré, tostatele e spalmatele con un velo di salsa verde. Fate insaporire 200 g di carpaccio di tonno con olio, sale e pepe. Passate 2 fette di pancetta affumicata sotto il grill e dividetele in 4 pezzi. Tagliate 4 bocconcini di bufala a fette e fatele sgocciolare. Lavate e affettate 2 pomodori perini. Lavate e asciugate 4 foglie di insalata riccia e spezzettatele.

2 Componete 4 sandwich sovrapponendo pane, pomodoro, ancora un po' di salsa verde, tonno, insalata, bufala e pezzi di pancetta; fate un secondo strato uguale al primo e richiudete i sandwich con il pane rimasto con la parte condita verso il basso.

Filetti di sgombero al forno con guacamole

1 Foderate una teglia con carta da forno, oliatela leggermente e sistematevi 8 filetti di sgombero da 80-90 g appoggiati sul lato della pelle: conditeli con qualche goccia succo di limone, salate, pepate e sistemate ai lati 2 spicchi d'aglio non sbucciati.

2 Cuocete i filetti in forno caldo a 180° per 7 minuti, poi irrorate ciascuno con 1 cucchiaino di vino bianco bollente e proseguite la cottura per altri 10-12 minuti abbassando la temperatura a 160°. Serviteli caldi con il guacamole.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

l'infuocata roja (non per tutti)

LE PROPOSTE DI QUESTE PAGINE HANNO UN GRADO DI PICCANTEZZA "EUROPEO", CHE PUÒ ESSERE AUMENTATO A PIACERE AGGIUNGENDO PEPERONCINO O TABASCO, SECONDO I CASI. SE PERÒ VI

PIACCONO GLI INTINGOLI MOZZAFIATO, DOVETE PROVARE LA SALSA ROJA MESSICANA. ABBRUSTOLITE SULLA PIASTRA 3 POMODORI RAMATI E POI SPELLATELI. SCOTTATE APPENA SULLA PIASTRA 1-2 PEPERONCINI

JALAPEÑO E 1-2 PEPERONCINI GAJILLO SECCHI. IN UN MORTAIO, RIDUCETE IN PASTA 1 SPICCHIO D'AGLIO CON 1/2 CUCCHIAINO DI SALE GROSSO, POI UNITE I PEPERONCINI SPEZZETTATI (CON I SEMI, SE VOLETE

ESAGERARE) E 1 CUCCHIAIO DI ACQUA E LASCIATE RIPOSARE PER 5 MINUTI. RIPRENDETE A PESTARE UNENDO VIA VIA ANCHE I POMODORI E REGOLATE DI SALE. GUSTATE LA SALSA ROJA CON NACHOS O CROSTINI.

In tutto il servizio,
pentole Tvs, coltelli
Fiskars. Indirizzi
a pagina 122



NEL PROSSIMO NUMERO:
LE SALSE MEDIORIENTALI

Carso

TRA ROCCIA E CIELO

MALVASIA,
TERRANO E
VITOVSKA SONO
L'ESPRESSIONE
AUTENTICA
DI QUESTA TERRA
DI CONFINE TRA
ITALIA E SLOVENIA

a cura di Monica Pilotto,
testo di Sandro Sangiorgi,
ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro,
styling di Alkèmia





GNOCCHI CON CREMA
DI ZUCCHINE E JAMAR

pag. 120

l'abbinamento

L'ACOSTAMENTO RUOTA ATTORNO AL MAGNETISMO DEL FORMAGGIO. GLI GNOCCHI E LA CREMA DI ZUCCHINE PREPARANO L'ESIBIZIONE DELLO JAMAR CHE SI PRESENTA COI SUOI MESI DI STAGIONATURA NELLE GROTTI, DOVE CONCENTRA UNA SENSAZIONE SALINA COMPLESSA, PERSISTENTE, E UNA PASTA DALLA STRUTTURA MARMOREA. LA **MALVAZIJA DI TAVČAR** VA ALL'ARREMBAGGIO, È UN VINO ACCESO E DÀ TUTTO, È CAPACE DI TRASFORMARE IL PIATTO IN UNA CONDIVISIONE DI SAPOROSA PIENEZZA. MOLTO DIVERSO È L'APPROCCIO DELLA **MALVASIA DI NICOLINI**, A LEI GIOVA LA CREMA DI ZUCCHINE CHE OFFRE UNA ROTTA PIÙ RIPARATA, DALLA QUALE IL FORMAGGIO ESCE SENZA MEDIAZIONI. PIÙ ARTICOLATO È IL CONFRONTO CON LA **MALVASIA DI SKERLJ**, IL SUO FERVORE SI DIPANA CON MODERAZIONE E FAVORISCE L'AZIONE DELLA FRESCHEZZA, CHE VA A DISEGNARE UNO SPAZIO DAL QUALE EMERGE LA FUSIONE TRA IL PROFUMO DELLO JAMAR E LA FIORITA RICCHEZZA DEL VINO.

Chi abita sul Carso, al confine tra Italia e Slovenia, definisce le sfumature del cielo con termini originali, sovente inventati e per questo irripetibili: non bastano gli attributi dei fotografi – piatto, caldo, pulito, perfetto – o la limpidezza in rapporto alla consistenza del colore azzurro. Il cielo narra al carsolino di freddezza accecante, di soggezione, di libertà, di silenzio... È come se la pressione atmosferica sull'Altopiano non avesse filtri. Da qui la scelta della pergola che, meglio di altri sistemi di allevamento della vite, protegge i grappoli dalle scottature. Le correnti d'aria, poi, con la bora regina incontrastata, sono continue e intense tutto l'anno e generano un'atmosfera lieve e inafferrabile, opposta a quella densa e masticabile del vicino Collio goriziano.

L'Altopiano si solleva dal mare in modo improvviso, arrivando subito a 200 metri e raggiungendo nel volgere di qualche chilometro i 300 metri, rilevando una prima netta differenza tra due aree. Il settore "sottobora", un tempo vero punto di forza della viticoltura triestina e conosciuto come "Costone Carsico", gode della vicinanza del mare e di un clima mediterraneo; è vocato alla coltivazione della Malvasia Istriana, ospita pini marittimi, ulivi e piante che fioriscono quando sull'Altopiano la natura non si è ancora risvegliata. L'interno, dove si trovano a loro agio le varietà Terrano e Vitovska, è caratterizzato invece da abbondanti precipitazioni, la bora spazza con violenza soprattutto d'inverno, quando s'incunea da est e porta il freddo delle lontane pianure orientali.

segue >

FRICO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
426 CAL/PORZIONE

500 g di patate – 80 g di Montasio stagionato – 120 g di Montasio fresco
– **1 grossa cipolla bionda – 50 g di pancetta affumicata – 20 g di burro**
– **olio extravergine d'oliva – sale**
– **pepe nero**

1 Sbucciate la cipolla e tritatela finemente, riducete la pancetta a dadini e grattugiate i due tipi di Montasio con una grattugia a fori grossi. Sbucciate e lavate le patate, tagliatele a tocchetti, trasferitele in una casseruola con acqua fredda, portate a ebollizione, unite una presa di sale e cuocetele per 10 minuti.

2 Scolatele e schiacciatele grossolanamente con una forchetta. Sciogliete il burro in una padella di 24 cm di diametro e versate 2 cucchiaini di olio, unite la cipolla e la pancetta e fatele stufare dolcemente per 5 minuti. Aggiungete le patate, mescolate, unite il formaggio e proseguite la cottura su fiamma bassa per 5-6 minuti, mescolando in continuazione finché il formaggio si sarà sciolto.

3 Alzate leggermente la fiamma, compattate il composto con una forchetta e cuocete il frico per 10 minuti, rigirandolo a metà cottura. Servitelo bollente con una macinata di pepe.

l'abbinamento

UNA DELLE RICETTE PIÙ IMPORTANTI DELLA CULTURA FRIULANA NELLE MANI DI UN VINO TRIESTINO: CHISSÀ COSA DIREBBERO LE DUE CULTURE SE POTESSE PARLARSÌ... NOI POSSIAMO INTANTO RISPONDERE COI FATTI, IL TERRANO È EFFICACE E ADDIRITTURA POSSIAMO SPERIMENTARE TRE VARIAZIONI SUL TEMA. LA GAGLIARDA VERSIONE DEL **TERRANO DI SKERK** VA DRITTA AL SODO, SI ESALTA SULLA PRESENZA DELLE PATATE E RINFRESCA COL SUO LATO VEGETALE LA SENSAZIONE ARROSTITA DEL FORMAGGIO.

IL **TERRANO DI MILIČ** È ADATTO A CHI AMA SENTIRE UNA GRADUALE ASSONANZA, INFATTI LA MATURA ESPRESSIONE DEL VINO VA A CERCARE LA CEDEVOL DENSITÀ DEL FRICO E CI CONSEGNA UN ACCOSTAMENTO CREPUSCOLARE. LA MAGGIORE PERSONALITÀ DEL **TERAN DI ČOTAR** EVoca L'USO DI UN FORMAGGIO PIÙ INTENSO; A PARTE QUESTO IL VINO SLOVENO SI METTE A DISPOSIZIONE E CI TRASPORTA IN UN AMBIENTE ANTICO E PIENO DI VITA, UNA DI QUELLE SITUAZIONI NELLE QUALI LA RIPETIZIONE DEL GESTO È IL MASSIMO DEL CONFORTO.



Qui le estati sono bollenti e asciutte. E come altri importanti *terroir*, il Carso ha una coda d'autunno temperata e luminosa che, nelle annate giuste, assicura il supplemento di maturazione che qualifica la ricchezza degli acini.

Più di centoventi milioni di anni fa questa zona era coperta da un mare poco profondo e tiepido, abitato da organismi con guscio e scheletro calcareo che formavano una barriera corallina. Il calcare fossile si è poi trasformato in bicarbonato di calcio e ha dato origine al fenomeno del carsismo. Nelle piccole depressioni di terra rossa chiamate “doline” – parola di origine slovena che significa valle – uomini e donne hanno messo al riparo viti e fiori. La dolina è un tipo

di depressione dovuta alla corrosione e all'erosione chimica e le “doline del Carso” si distinguono da formazioni simili, presenti in altre regioni, per la profondità minore e per la ricchezza organica del fondo. In questi spazi rubati alla pietra allignano i vitigni caratteristici dell'area triestina. Innanzitutto la Malvasia Istriana, la cui estrema finezza mette in luce il luogo di provenienza senza rinunciare al proprio originale patrimonio odoroso. Il suo equilibrio di alto profilo fonde la mediterranea generosità alcolica con una minerale tensione acida, per questo è aperto ad accostamenti diversi tra loro. Piatti di mare dal sapore intenso e cucinati con spezie, o complesse preparazioni vegetariane e,



FARAONA CON MELE, CIPOLLE E RAFANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
500 CAL/PORZIONE

1 faraona da circa 1,2 kg pulita e tagliata a pezzi – 2 mele Pink Lady – 1 cipolla bionda – 2 cm di radice di rafano – 2 dl di vino bianco Vitovska – 3 bacche di ginepro – 30 g di burro chiarificato – sale

1 Insaporite la faraona con una presa di sale, sciogliete il burro in una grossa padella, unite il ginepro pestato e la faraona con la parte della pelle rivolta verso il basso; rosolatela per 5 minuti.

2 Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchi sottili, girate la faraona e continuate la cottura per altri 5 minuti. Aggiungete la cipolla, bagnate con il vino bianco, lasciatelo leggermente evaporare e cuocete la faraona coperta per altri 40 minuti.

3 Lavate le mele e tagliatele a metà, eliminate il torsolo e riducetele a spicchi. Uniteli alla faraona, regolate di sale e proseguite la cottura per 15 minuti. Cospargete con il rafano sbucciato e grattugiato e servite.

l'abbinamento

LA RICETTA CI PONE DI FRONTE A UN'INSOSPETTIBILE STRATIFICAZIONE ESPRESSIVA, INFATTI AL DI LÀ DI VEDERE CUCINATI INSIEME CARNE, MELE E RAFANO, LA LORO DIFFERENTE TATTILITÀ RICHIEDE AL VINO UNA PROGRESSIONE ARTICOLATA, UNA TEMPISTICA DI ALTO PROFILO. COMINCIA LA PIÙ CAUTA **VITOVSKA DI KANTE**, ALLA SUA REGOLARITÀ GIOVA

LA DOLCEZZA DELLE MELE CHE CREANO UNO SPAZIO ADATTO PER ACCOGLIERE LA MAGGIORE TENACIA DELLA FIBRA DELLA FARAONA. PROPRIO DA QUEST'ULTIMA PRENDE SPUNTO LA **VITOVSKA DI ZIDARICH** CHE RIESCE A ESTENDERE LA PARTECIPAZIONE GUSTATIVA OLTRE I CONFINI DEL CIBO, AL PUNTO DA CONTENERE IN MODO

RITMATO IL RINCORRERSI DEGLI INGREDIENTI E DARE AL RAFANO LO SPAZIO PER NON SENTIRSI UNA "SEMPLICE" AGGIUNTA FINALE. LA **VITOVSKA DI VODOPIVEC** HA UNA FISIONOMIA PIÙ SCABRA DELLE ALTRE, PRENDE DI MIRA LA CARNE E POI PIANO PIANO RISALE FINO AL RAFANO, FACENDO DELLE MELE UNA SORTA DI DOLCE PAUSA DI RIFLESSIONE.

persino, ricette di carne della tradizione mitteleuropea. C'è poi il vitigno nero Terrano, conosciuto anche come "sangue del Carso", che si trova bene sull'Altopiano in coincidenza con i suoli ricchi di ferro. La sua ricchezza cromatica farebbe pensare a una forte astringenza tannica, invece il Terrano è celebre per l'acidità e per il suo potere curativo, tanto che al tempo dell'impero austroungarico veniva prescritto alle donne in gravidanza. La sua dirittura espressiva è protagonista su materie prime dalla grassezza chiara e non elaborata da lunghe cotture, come le carni di varia natura fatte alla brace. Infine la Vitovska, varietà presente quasi soltanto in provincia di Trieste e nel Carso sloveno.

Come il Terrano, regge la bora e la siccità esaltandosi sulle terre rosse. Vi sono particolari aree dell'Altopiano la cui roccia madre è una pietra dura di origine dolomitica, qui la Vitovska esprime la sua fisionomia asciutta e ricercata: essenziale nei profumi e nel corpo, è esemplare per la lunghezza e la partecipazione del sapore. Analogamente alla Malvasia ha una sorprendente versatilità gastronomica, con l'unica avvertenza di evitare cibi che a contatto col tannino del vino lascino scaturire sensazioni metalliche: bene sui pesci di acqua dolce come sul pollame nobile lavorato con condimenti delicati, così come su zuppe che uniscono terra e mare.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Malvazija
Marko Tavčar
+38641546927, € 19
L'azienda è conosciuta come "Pietra"; ottenuta da un approccio naturale in vigna e in cantina, la sua generosa Malvazija abbraccia un risotto agli asparagi con trota affumicata.



Malvasia
Giorgio Nicolini
340 3327265, € 25
I vigneti sono a pochi metri dal mare e al fervore classico della varietà istriana si unisce una mineralità salata da provare su una vellutata di zucca con seppie scottate.



Malvasia
Skerlj
040 229253, € 29
Siamo nel Carso triestino, dove un microclima unico dona alla Malvasia una luce ambrata e una profondità inimitabili che la rendono perfetta per il petto di quaglia e pancetta.



Terrano
Skerk
040 9899213, € 30
Radicale, rustico e robusto, il Terrano dell'azienda di Prepotto non teme il confronto con ricette classiche come l'arista di maiale laccata e ripiena con spinaci e formaggio.



Terrano
Az. Agr. Milič
040 229289, € 12
Ideale per avvicinarsi a una tipologia spigolosa come il Terrano, il vino si apre senza fretta ed è capace di accogliere la tenerezza della lingua con salsa di senape e mele.



Teran
Cantina Čotar
+386 41870274, € 25
Si emancipa dalla "semplice" freschezza del Terrano, tanto da poterlo affinare e accostare in una evoluzione che gratifica la carne di agnello cucinata lungamente.



Vitovska
Az. Agr. Kante
040 200255, € 22
È la figura che ha permesso al Carso di uscire dall'anonimato; i vini si esprimono senza forzature, così la Vitovska affronta sicura gli gnocchi al ragù di coniglio in bianco.



Vitovska
Zidarich
040 201223, € 26
Leader di questo territorio, Benjamin ha scelto un approccio naturale: la sua Vitovska, sapida ma rinfrescante, sposa la ricchezza delle sarde impanate e fritte.



Vitovska
Vodopivec
040 229181, € 55
È la Vitovska più ambiziosa: ottenuta dall'allevamento ad alberello, mostra una munifica complessità capace d'incontrare il gusto delle lumache di terra cucinate col medesimo vino.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA MALVASIA È MEDIAMENTE IL PIÙ ALCOLICO DEI VINI DEL CARSO, PER QUESTO MOTIVO LA SERVIAMO PIÙ FRESCA, TRA GLI 11 E I 14°, PRIVILEGIANDO LA TEMPERATURA PIÙ CALDA PER LE VERSIONI OTTENUTE

DALLA FERMENTAZIONE CON LE BUCCE. ALLO STESSO MODO LA VITOVSKA, CHE PUÒ PRESENTARE UN PO' DI TANNINO, È PREFERIBILE TRA I 12 E I 15°. LA VITALITÀ SANGUIGNA



DEL TERRANO È APPETIBILE A 14-16°, A SECONDA DELLA SUA MATURITÀ, PIÙ FRESCO SE È GIOVANE. IN GENERALE MALVASIA E VITOVSKA POSSONO DARE SODDISFAZIONI SE FATTE AFFINARE PER 5-8 ANNI.



GNOCCHI CON CREMA DI ZUCCHINE E JAMAR

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
510 CAL/PORZIONE

1 kg di patate bianche – 200 g di farina + quella per la spianatoia – 3 zucchine – 1 scalogno – 3 rametti di timo – 2 dl di brodo vegetale – 80 g di formaggio Jamar (a pasta friabile e grassa dal gusto intenso) – 30 g di burro – noce moscata – sale – pepe nero

1 Lavate le patate, trasferitele in una pentola, versate acqua fredda fino a coprirle e cuocetele per 30 minuti dall'inizio del bollore. Scolatele, sbucciatele, schiacciatele attraverso uno schiacciapatate e impastatele rapidamente con la farina.

2 Formate dei cordoncini di circa 2 cm di diametro, ricavate gli gnocchi e infarinateli leggermente. Lavate e spuntate le zucchine, tagliatene 2 a fettine sottili, mentre della terza prelevate la parte della buccia con una mandolina a uno spessore di circa 1 cm e riducetela a dadini piccolissimi, quindi tagliate a fettine la polpa interna rimasta.

3 Sbucciate e tritate lo scalogno, fatelo stufare in padella con il burro, unite le fettine di zuccina, le foglie di 2 rametti di timo e una presa di sale e cuocete per 2 minuti. Versate il brodo bollente e continuate la cottura per altri 6-7 minuti, quindi regolate di sale. Trasferite il tutto nel bicchiere del mixer a immersione, aggiungete la metà del formaggio privato della crosta e grattugiato, un pizzico di noce moscata e una macinata di pepe e frullate fino a ottenere una crema omogenea.

4 Cuocete gli gnocchi in acqua salata in ebollizione finché vengono a galla, scolateli con un mestolo forato, conditeli con la salsa di zucchine calda e completate con il formaggio rimasto sbriciolato, la dadolata di buccia di zuccina e il timo rimanente.

Bergamo

e i Salumi che non ti aspetti!

Salame e Coppa Bergamaschi sono prodotti della Tradizione Locale che hanno fatto il giro del Mondo. Ma un'Azienda Bergamasca punta all'Eccellenza anche per il più consumato degli affettati: il cotto!

«Pà e Salam» è una tipica espressione bergamasca che significa, come si può intuire «pane e salame». La si usa quando si vuole ribadire la **genuinità**, la **semplicità** terra-terra, la **concretezza** senza troppe parole. Del resto, il territorio dove questo insaccato viene prodotto da tempo immemore, offre caratteristiche climatiche particolarmente adatte per consentire lunghe stagionature. Chi ha avuto la fortuna di gustare qualche fetta di Salame Bergamasco sa di cosa stiamo parlando: un tripudio di sapori intensi e corposi sapientemente miscelati come impone la tradizione locale. È un salame “nobile” quello Bergamasco anche perché, per produrlo, vengono utilizzate tutte le parti del maiale, persino quelle più pregiate normalmente destinate ad altri salumi.

Ma nel lontano '65, proprio in quel di Bergamo, un testardo quanto lungimirante artigiano locale di nome Gianni, aprì la sua bottega con l'intenzione di produrre un prosciutto cotto di altissima qualità. Non un salame, proprio un prosciutto. Decisamente una sfida per quelle zone. E un traguardo raggiunto, per dirla tutta, in breve tempo.

L'immediata richiesta da parte del mercato trasformò presto la bottega in laboratorio e il laboratorio in azienda strutturata: una grande bottega con attrezzature e tecnologie avanzate ma con la cura e la passione artigianale sempre presente in tutti coloro che ci lavorano. Pochi storici preparati operatori.

Gianni oggi osserva con orgoglio i suoi figli portare avanti la sua “bottega” che adesso è diventata la loro: la Salumi Lorenzi, un'impresa familiare come quelle di un tempo ma strutturata e condotta come si fa oggi, anzi di più, come si farà domani.

«Pà e Persöt» è quello che si potrebbe quindi coniare per riferirci alla produzione Lorenzi: «pane e prosciutto» detto in Italiano.

Parafrasando il motto locale per dire, in buona sostanza, la stessa cosa: **genuinità** data dall'elevata qualità della materia prima; **semplicità** data dal ridottissimo numero di ingredienti; **concretezza** data dal risultato di questo saper-fare.

Infatti, al top della gamma Lorenzi ci sono eccellenti Prosciutti Cotti, prodotti con carne scelta di alta qualità di provenienza 100% Italiana. Senza aggiunta

Gianni, aprì la sua bottega con l'intenzione di produrre un prosciutto cotto di altissima qualità.



di polifosfati, né di lattosio, né di glutine, né di glutammato. Studiati per un apporto equilibrato di nutrienti e con un naturale ridotto contenuto di grassi e di sale.

I prodotti Lorenzi non si trovano nei supermercati per scelta, proprio così. E sempre per scelta, i negozi di vicinato, decidono di proporre la gamma Lorenzi ai loro affezionati clienti. Perché i salumieri, i panettieri, i macellai ma anche i ristoratori, gli albergatori e chi si occupa di catering ci mette la faccia.

E da Salumi Lorenzi ci si può solo aspettare di più!



Aspettati di più!
salumilorenzi.it

nel numero di novembre

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

ottobre 2021

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatzozzi - silvia.tatzozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkémia, Marina Cella, Laura Cereda, Elisabetta Cocito, Claudia Compagni, Sara Farina, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, Riccardo Lagorio, Veronica Leali, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Ambra Poli, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Sommariva, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Giovanna Ruò Berchera

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano
- Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl
20124 MILANO - Via G.B. Pirelli 30
Telefono 02/66992511 email: info@opq.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancellaria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

Abbonamenti

Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation - "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 8949 del 5 maggio 2021
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi OTTOBRE 2021

- BITOSSI HOME, bitossihome.it
 - BLOOMINGVILLE, bloomingville.com
 - CASA, casashops.com
 - CE CERAMIC, ceceramic.it
 - COINCASA, coincasa.it
 - CONCRETO®, IG:@concreto.cementdesign
 - FISKARS, fiskars.it
 - FORMA E CEMENTO, formacemento.com
 - FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
 - GHISANATIVA, ghisanativa.com - fonderiafinco.it
 - HUE TABLE STORIES, huetablesories.com
 - IITALLA, DISTR. DA SEAMBE, seambe.it
 - JANNELLI&VOLPI, jannellivolpi.it
 - KUECHENPROFI, distr. da choenhubschoenhuber.com
 - L'ARTE NEL POZZO, artenel Pozzo.it
 - LA RINASCENTE, rinascente.it
 - LA TOPAIA, latopaia.com
 - LE CREUSET, lecreuset.it
 - LIVELLARA, livellara.com
 - LODGE, DISTR. DA KUNZI, kunzigroup.it
 - MAINO CARLO, mainocarlo.it
 - MANCUSO DESIGN LAB, mancusodesignlab.com
 - MARTINA GERONI, martinageroni.com
 - MEPPA, meppa.it
 - MORENA MASSERA, morenamassera.com
 - OPINEL, opinel.com
 - PAOLA PEZZA, IG:@paolapezza
 - PENTOLE AGNELLI, pentoleagnelli.it
 - PINTINOX, pintinox.it
 - PRIMOFUOCO CERAMICA, primofuoco.it
 - SAMBONET, sambonet.com
 - SERAFINO ZANI, serafinozani.it
 - SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
 - STAMPERIA BERTOZZI, stamperiabertozzi.it
 - STAUB, DISTR. DA ZWILLING, zwilling.com/it/staub
 - STILLEBEN, stilleben.it
 - TVS, tvs-spa.it
 - WEBER, weber.com
 - WECK, mcm-europe.fr
 - ZARA HOME, zarahome.com
- ### downup regionali
- FABRIZIO RUSSO, designforchef.com
 - FASANO CERAMICHE, fasanocnf.it
 - TOGNANA PORCELLANE, tognanaporcellane.it
 - VIRGINIA CASA, virginiacasa.it

MENU ALPINO
Pane con le castagne, torta di patate, polenta:
dalla montagna cibi antichi e di sostanza.

CARNE+SUGO, UNA SOLA COTTURA
Insieme sul fuoco per intingoli
golosi e secondi succulenti.

DOLCI CALDI CON LA FRUTTA
Strudel, crumble e creme esaltano polpe
zuccherine in cui intingere il cucchiaino.

in edicola dal 26 ottobre

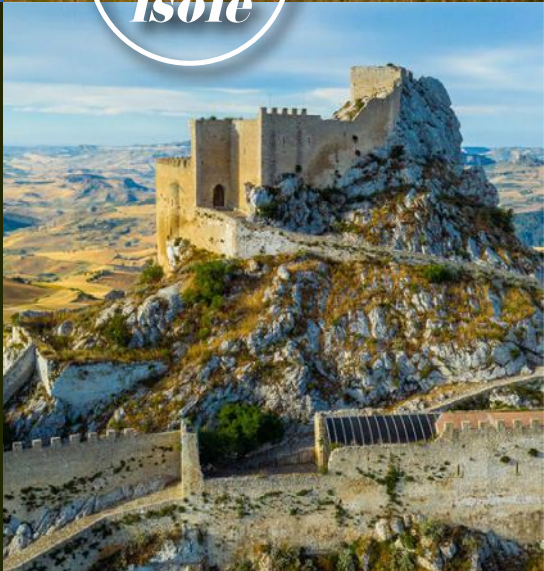
sale & pepe



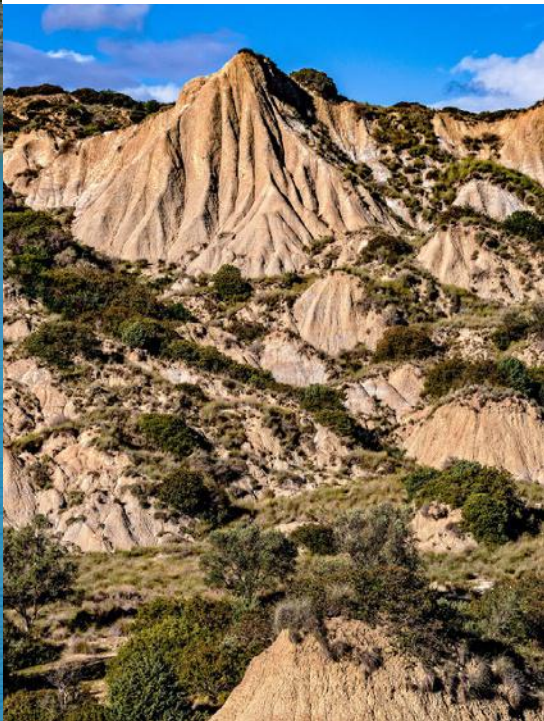
TERZA
PARTE
*Sud e
isole*



ITINERARI
a misura
di **WEEKEND**
in un Paese
ancora da scoprire
tra **PAESAGGI**
incantati e
BORGHI da fiaba,
alla scoperta
di prodotti del
TERRITORIO
strepitosi



DESTINATION
GUSTO





UN VIAGGIO TRA LE DESTINAZIONI DEL GUSTO

destinationgusto.it
lo shop online per gli amanti
del buon cibo.

Iscriviti alla newsletter:
ricevi subito uno sconto di benvenuto
e sei sempre aggiornato sulle promozioni dedicate.

Con **Destination Gusto** porti a tavola i sapori
e la tradizione del buon vivere, bere e mangiare italiano.



Messaggio pubblicitario di Intesa Sanpaolo e di B2X.

Il sito web www.destinationgusto.it è di proprietà di Intesa Sanpaolo ed è gestito dalla Società B2X srl. I prodotti offerti sul sito web www.destinationgusto.it sono venduti direttamente da B2X che è responsabile della vendita.

Destination Gusto è un'iniziativa di

INTESA  **SANPAOLO**

In copertina, dall'alto a sinistra in senso orario: il centro storico di Enna; il borgo marinaro di Alghero; un gregge di pecore in Campania dal cui latte si ottiene il Conciato romano; il castello Mussomeli nel Nisseno; i calanchi lucani, nella Val d'Agri; il mare del Gargano; la basilica dell'Addolorata a Castelpetroso; bergamotti coltivati dall'azienda Frammartino nel Reggino.



In alto, da sinistra; il lago di Castel San Vincenzo, nel lembo di Molise che confina con Lazio e Abruzzo; Casertavecchia; il lago Pertusillo vicino a Grumento Nova; pecore nella Tenuta Scorciabove a Lucera. In basso, da sinistra: il caciocavallo a due teste di Ciminà; la fontana del Tritone a Caltanissetta; la spiaggia delle Bombarde vicino ad Alghero.

Sommario

4 Storie di cucina Meraviglie e bontà a sorpresa

I sapori e i profumi di Sud e isole maggiori conquistano i viaggiatori di oggi come quelli del Grand Tour

6 Molise Primitiva bellezza

In cerca di vini e tartufi tra monti e boschi incontaminati, dove il tempo sembra essersi fermato

11 Campania Tra antiche e nuove glorie

Frutti e vitigni dimenticati rivivono in una terra verdissima lungo la Via Appia Antica e il fiume Volturno

16 Basilicata Aspra, antica, autentica

Frutteti e campi di frumento spezzano con i loro colori e profumi le pendici brulle dei calanchi scendendo fino allo Ionio

20 Puglia Daunia, sapori a tinte forti

Le terre tra il Gargano e il Tavoliere regalano grano, olio e pomodoro, autentiche icone del gusto

25 Calabria Reggino formato gourmet

Nella patria del bergamotto in cerca di uno stoccafisso da primato e di vini rossi intensi e vigorosi

30 Sicilia Entroterra, fascino autentico

Un'isola tutta da scoprire nelle zone interne tra Gela, Caltanissetta ed Enna. Dove la suggestione del mito e della storia compete con l'eccellenza contemporanea della produzione di vino e olio

35 Sardegna Intenso splendore

Lungo la costa nordorientale e sulle colline dell'interno a caccia di extravergini di grande carattere. Pregiati e premiati

a cura di Enza Dalessandri, testi di Riccardo Lagorio, foto dei piatti di Ubik/Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda, in cucina Aura Basso



Come i viaggiatori del Gran Tour che, dopo aver esplorato il Nord Italia, iniziarono nel Settecento inoltrato a spingersi nel Mezzogiorno, così anche Sale&Pepe chiude il suo viaggio celebrando le bellezze e le bontà del Sud e delle due isole maggiori. Un percorso che ha visto come nostro partner d'eccezione Destination Gusto, un'iniziativa di Intesa Sanpaolo pensata per promuovere le eccellenze enogastronomiche italiane. Un grande negozio online, gestito da B2X, che offre al oltre 350 tra piccoli e medi produttori dell'agroalimentare italiano (presentati a uno a uno con schede esaustive) un canale commerciale digitale per far conoscere, in Italia e nel mondo, la qualità dei loro prodotti. Oltre 3000 referenze tra salumi, formaggi, oli, vini, birre, conserve, pasta, dolci e molto altro tutti made in Italy. Entrando nel sito di Destination Gusto e leggendo la nostra ultima puntata potrete calarvi nell'immenso patrimonio gastronomico che il generoso Mezzogiorno ci regala. Prodotti della terra o dell'elaborazione dell'uomo che al tempo del Grand Tour non erano quelli di oggi, tuttavia qualche viaggiatore dell'epoca aveva già intuito quello che il territorio poteva offrire. Per esempio Goethe nel suo libro *Viaggio in Italia* scrive che nel capoluogo campano si fa un

grande consumo di verdure: "Tutta la campagna che circonda Napoli è un solo giardino di ortaggi ed è un godimento vedere le quantità incredibili di legumi che affluiscono nei giorni di mercato", oppure Charles de Brosses, duca, politico e scrittore francese osserva: "È qui (Napoli) del resto che si cucina nel modo migliore, ottimi vini... manzo eccellente, uve come potete immaginare e meloni in pieno inverno". Eppure per molto tempo questa parte d'Italia non fu affatto una meta: la tappa conclusiva del viaggio era Roma. Soltanto dopo

la scoperta di Ercolano (1738) e Pompei (1748), la riscoperta dei templi di Paestum, la fama del viaggio di Goethe (1786-1788) e il suo libro spostarono gli interessi dei viaggiatori stranieri verso Napoli e la Sicilia. Ma inoltrarsi nel sud della penisola non era facile. Le strade tra Tirreno, Adriatico e Ionio erano pessime e solo una grande arteria, la Strada Regia delle Calabrie che i Borboni cominciarono a costruire nel 1778, portava da Roma a Reggio Calabria. Le carenze del sistema viario riguardavano sia le strade a lunga percorrenza che i collegamenti con i piccoli centri, inoltre la natura del territorio era impervia e a questa si aggiungeva il problema del brigantaggio. Chi viaggiava al Sud lo faceva solo

Meraviglie e bontà a sorpresa

I GIACIMENTI
GASTRONOMICI
DEL SUD E DELLE ISOLE
MAGGIORI ASSICURANO
SCOPERTE MEMORABILI.
OGGI COME AL TEMPO
DEL GRAND TOUR

di Laura Maragliano
ritratto di Gian Marco Folcolini

per motivi istituzionali, militari o di studio, consapevole dei rischi e dei lunghi tratti da percorrere a piedi o a cavallo. Per lo stesso motivo la Sardegna fu esclusa dalla prima parte del Grand Tour fino a inizio '800, quando la costruzione della Strada Reale Carlo Felice facilitò la presenza dei viaggiatori. Ma chi riusciva ad arrivare in Puglia, Calabria o altrove ne rimaneva estasiato. Uno dei primi fu nel 1717 il filosofo irlandese George Berkeley che in una lettera a un amico scozzese scrive: "Sono appena tornato da un viaggio attraverso le parti più remote e sconosciute d'Italia...forse però Lei non sa che la città più bella d'Italia (Lecce ndr) si trova in un angolo remoto del tacco.... La stagione dell'anno e i tanti splendidi paesaggi di Puglia, Peucezia e l'antica Calabria hanno reso questo viaggio davvero piacevole".

CASTRATO ALLA BARACCARA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
445 CALORIE/PORZIONE

1 kg di castrato, a pezzi – 4 pomodori maturi ma sodi – 1 cipolla – 2 coste di sedano – 2 peperoni gialli – 2-3 ciuffi di prezzemolo – 1 rametto di basilico – sale

1 Sbuciate la cipolla e tagliatela a fette. Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a pezzi

eliminando i semi e l'acqua di vegetazione. Lavate i peperoni, eliminate picciolo, semi e nervature e tagliateli a falde. Lavate il sedano, spuntatelo, eliminate eventuali fili e tagliatelo a rondelle. Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo e il basilico.

2 Rosolate la carne su tutti i lati in una casseruola, possibilmente di coccio, con poco olio e sale. Una volta rosolata, unite tutte le verdure e le erbe preparate, salate e cuocete a fuoco basso e coperto per 40-45 minuti.

Nel Mezzogiorno e nelle due isole maggiori le difficoltà ambientali hanno favorito l'allevamento ovino. Le pecore sono così diventate fonte di carne, latte e lana. Così, da un punto di vista culinario, le preparazioni a base di agnello si ritrovano in tutto il Sud e nelle due isole maggiori. La ricetta molisana che trovate qui si consumava in occasione delle fiere di merci e bestiame a Montenero di Bisaccia da parte dei "compratori" in baracche di legno improvvisate, accompagnando il piatto con vino cotto di San Salvo e pane casereccio.

piatto
Virginia Casa

MOLISE

Primitiva *bellezza*

IL TERRITORIO INCONTAMINATO DI MONTI E COLLI COPERTI DI BOSCHI REGALA ATMOSFERE TRANQUILLE, SAPORI E PROFUMI GENUINI. A PARTIRE DA QUELLO INTENSO DEL TARTUFO, DI CUI LA REGIONE È UN'AUTENTICA PATRIA, E POI VINI DI GRANDE PERSONALITÀ E PICCOLE CHICCHE COME FAGIOLI, CACIOCAVALLI E LENTICCHIE

Sorge dal verde della foresta il borgo di Agnone, nel Molise settentrionale, ai confini con l'Abruzzo: qui si producono le campane della famosa Pontificia Fonderia Marinelli.

C'è un luogo nel cuore dell'Italia che è rimasto originario come il silenzio che vi regna. Una terra di insospettabile bellezza che per molti rimane ancora ignota. Popoli antichi hanno lasciato in Molise tracce del loro passaggio e la natura, a volte selvaggia, riserva sorprese e occasioni per venire a contatto con colori, profumi e sapori genuini. Si può partire dal capoluogo, Campobasso,

sparpagliato sotto il Castello Monforte. Chi vuole una vista insolita della città e dei colli che la circondano si affaccia dal sagrato della chiesa romanica di San Giorgio e nel silenzio scende i vicoli che si attorcigliano intorno al centro. È frequente udire il crepitio dei ceselli di Aldo Perrella che ricamano l'acciaio traforato di forbici e fermacarte, una tradizione arcaica che si conserva nella sua bottega.

Verso sud luccicano le pietre color avorio di Ferrazzano. Il mormorio del vento si accompagna al calpestio sul basolato che va dal piccolo teatro del Loto, considerato tra i più belli d'Italia, al Castello Carafa, un belvedere sulle Mainarde e sul Matese. Ferrazzano profuma di Tintilia, il vitigno autoctono molisano a bacca nera. Per conoscerlo si può fare sosta nella masseria La Cantina di Remo, un'azienda agricola condotta dalla famiglia De Stefano. Roberto e la moglie Magda proseguono nella missione voluta dal fondatore Remo coltivando questo vitigno potente e strutturato, dall'aroma che ricorda la liquirizia e il sottobosco. Fa il paio con il profumo di tartufo che si respira a

Vinchiatturo, borgo che dista pochi chilometri. Non v'è da stupirsi, dato che in Molise si cava oltre il 40% del tartufo nazionale. Così è il naso a guidare verso la più ambita delle fragranze: al laboratorio Saporì di Bosco Molisani dove il tartufo viene lavorato e messo in vasetti macinato, a fette, intero o preparato con altri ingredienti come funghi e ortaggi per farne salse e creme.

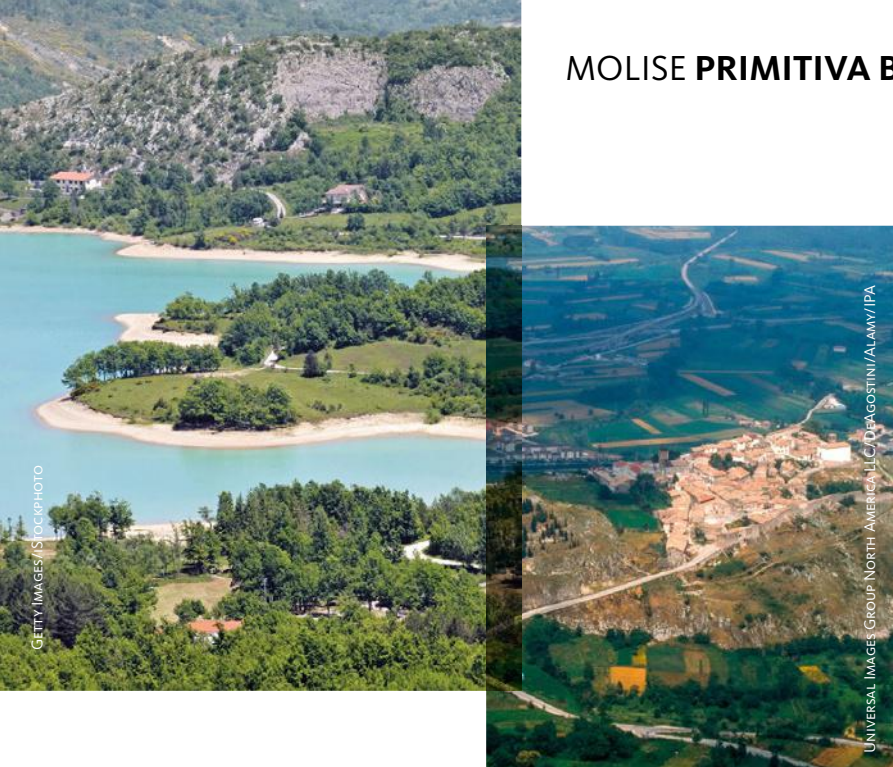
La strada che incrocia il fiume Tammaro è poco trafficata e corre tra i boschi, ideale per chi vuole sgranchirsi le gambe in bicicletta per raggiungere Altilia, città romana fondata dopo la vittoria sui Sanniti che Guido Piovene in *Viaggio in Italia* definiva "uno dei luoghi più belli e meno conosciuti". Non è cambiato nulla in sessant'anni ed è facile venire conquistati dalla visione del cardo e del decumano intatti, dal profumo della nepitella che s'insinua tra le mura delle botteghe, dal silenzio rotto dal vento che si sfilaccia sotto Porta Bojano. A 15 chilometri c'è il paese che ne riporta il nome, al centro della piana sotto il massiccio del Matese. Una bella veduta si gode da Civita Superiore, il borgo medievale che si raggiunge grazie a una passeggiata nei boschi. Per rifocillarsi c'è la Risorta Locanda del Castello, dove le materie prime scelte giornalmente da Renato Testa fanno la differenza. Da provare i tagliolini al tartufo e salsa di acciughe o lo stracotto di vitello alla Tintilia. Ma Bojano è ben nota anche per le sue mozzarelle. Chi vuole provarle passa al Caseificio La Molisanella. *segue >*



A sinistra, i candidi fagioli confetto prodotti ad Acquaviva d'Isernia. A destra, un vicolo del centro storico di Campobasso, che conserva intatto il sapore del passato; Antonio Valerio, titolare di Campi Valerio a Monteroduni, non lontano da Isernia, degusta un rosso nella sua cantina: tra le uve coltivate Tintilia, Falanghina e Montepulciano.



MOLISE PRIMITIVA BELLEZZA



Sopra, a sinistra: ai confini con Lazio e Abruzzo, lo specchio turchese del lago di Castel San Vincenzo circondato dalle Mainarde è un bacino artificiale realizzato alla fine degli anni Cinquanta per produrre energia idroelettrica. Sopra, a destra: Civita Superiore, frazione del comune di Bojano, in provincia di Campobasso; qui nell'XI secolo i Normanni avevano costruito una fortificazione a guardia della piana sottostante. In basso, a destra: nei vicoli di Isernia, è ancora possibile vedere le donne sedute in strada mentre lavorano, fuselli alla mano, i delicati merletti a tombolo.

Via da Bojano si sfiora la surreale visione del santuario dell'Addolorata di Pastena prima di entrare a Isernia. La città è un perfetto viaggio nel tempo, cominciato 730mila anni fa con l'*homo aesernensis* e i suoi utensili per la caccia che si ammirano nel Museo nazionale del paleolitico. Chi è invece a caccia di sapori locali va dritto alla Cooperativa Sociale Lavoro Anch'io che ha ripreso la coltivazione della cipolla d'Isernia, dalla forma schiacciata, dolce e dalle dimensioni giganti. Nel tardo pomeriggio sembra di sentire ancora le donne sedute fuori dalle case che danno sui vicoletti intorno a Corso Marcelli, affaccendate nel creare i merletti a tombolo. Gli appassionati del genere trovano nel Museo dei Costumi una collezione di centinaia di modelli. La Fontana Fraterna, simbolo della città, si visita prima di sedersi ai tavoli di Carlo Pagano e Marx Di Nello. Nel loro Existo regnano agnello, caciocavallo e ottime etichette.

Lindomani chi desidera approfondire la storia enoica del Molise trascorre del tempo alla cantina di Antonio Valerio, Campi Valerio, a Monteroduni. Su terreni che il fiume Volturno ha reso da secoli particolarmente vocati alla viticoltura, viene riservato il posto d'onore alla Tintilia assieme a Montepulciano e Falanghina. Si può provare un'altra rarità come il Pentro Doc, prodotto in limitate quantità con le migliori uve di Montepulciano, Sangiovese e Tintilia. Con le papille che richiamano alla memoria note balsamiche e di cuoio, in meno di 30 minuti vale la pena raggiungere il Bosco delle Mortine, oasi Wwf di Colli a Volturno all'interno del Parco fluviale del Volturno. Ad attendere il visitatore una natura incontaminata tra boschi

di salici, pioppi e ontani per avvistare cormorani, svassi e fiorrancini. I capanni di avvistamento sono indispensabili per seguire da vicino il tamburellare del picchio rosso e i chiassi della ghiandaia.

Scapoli merita una visita più lunga: dopo il Cammino di Ronda intorno al borgo che si affaccia sui Monti della Meta, si fa tappa al Museo Internazionale della Zampogna con strumenti musicali pastorali da tutto il mondo. Ai tavoli dell'Osteria Terra Nostra va in onda la schietta cucina locale. Immane i ravioli. Lungo le rive del vicino lago di Castel San Vincenzo si danno appuntamento gli appassionati di turismo equestre e *mountain bike*. L'autunno, quando il *foliage* muta il paesaggio e il colore dei colli, è il periodo migliore per venirci. Chi s'interessa d'arte antica fa invece rotta verso i resti dell'abbazia di San Vincenzo al Volturno, ricchi di affreschi e mistiche suggestioni. Se il viaggio avviene tra ottobre e novembre, si può decidere di fare una deviazione verso Acquaviva d'Isernia, dove i fagioli detti "confetto" per il loro colore candido e la forma tondeggianti sono considerati indispensabili per i piatti locali: cotiche e fagioli, e *cazzaniegl e fagiul*, gnocchetti di pasta con fagioli.

La data di Ognissanti è da segnare in agenda se si vuole assistere alla Fiera del tartufo bianco di San Pietro Avellana, riconosciuta capitale molisana del tartufo. Per arrivarci ci s'impiega mezz'ora di automobile percorrendo prima la Strada Statale 17 e poi la 652. Il Comune è in prima linea per il riconoscimento dell'attività di "cavatore di tartufi" come Patrimonio immateriale dell'umanità la cui candidatura è in fase finale di valutazione nella sede centrale dell'Unesco. La cima affusolata del Monte Miglio si scorge dal Bosco di Sant'Amico, ricco di carpini, cerri e noccioli, dove non è difficile incontrare cercatori delle diverse varietà di tartufo durante l'intero anno. In inverno sono invece gli sciatori a puntare sulle piste da fondo intorno a Capracotta: con i suoi 1.416 metri di altitudine è una delle località più nevose dell'Appennino. Per





piatto Virginia Casa

SCAROLA RIPIENA

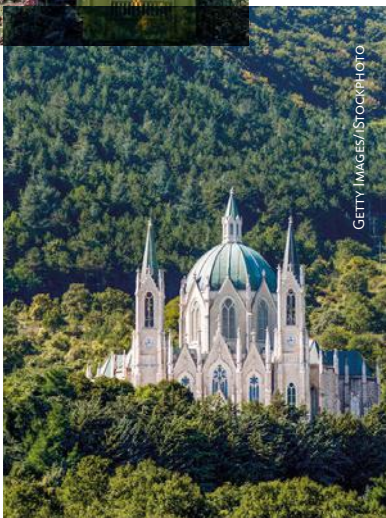
FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
290 CALORIE/PORZIONE

2 cespi di scarola da 500 g ciascuno
– **100 g di pane raffermo** – **1 uovo**
– **80 g di olive nere snocciolate**
– **20 g di capperi sotto sale**
– **3 acciughe sott'olio** – **2 spicchi d'aglio** – **2 ciuffi di prezzemolo**
– **50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **1 peperoncino**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Mettete i capperi in una ciotolina di acqua per 20 minuti, cambiandola 3-4 volte. Fate ammorbidire il pane raffermo in un'altra ciotola d'acqua. Intanto eliminate le foglie esterne dure della scarola e lavatela. Tuffatela in acqua bollente salata e cuocetela per 5 minuti. Sgocciolatela, raffreddatela sotto acqua fredda corrente, strizzatela delicatamente e trasferitela su un tagliere.

2 Strizzate il pane raffermo e riunitelo in una ciotola con i capperi sgocciolati, l'uovo, le olive e le acciughe tagliate a pezzetti, mezzo spicchio d'aglio tritato con il prezzemolo e il parmigiano. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

3 Allargate le foglie delle scarole, farcitele al centro con il composto preparato, ricomponetele e legatele con più giri di spago da cucina. Sbucciate lo spicchio d'aglio rimasto e soffriggetelo in una padella antiaderente con un filo d'olio e il peperoncino diviso a metà, poi aggiungete le due scarole preparate, coprite e cuocete per 20 minuti, girandole ogni tanto e bagnandole con il fondo di cottura.



GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

gli esperti ci sono due anelli da fondo agonistici di Prato Gentile, mentre i principianti si divertono con tracciati più semplici. I più spericolati affrontano i fuoripista di Monte Capraro, immersi nel silenzio. Bandiera gastronomica di Capracotta sono i caciocavalli, che si vanno a cercare nei fondaci di Oreste Trotta, stagionatore da generazioni. Ma i *gourmand* conoscono Capracotta anche per le lenticchie, piccole e saporite, e le patate, gustose e dalla lunga conservabilità. La strada che porta ad Agnone è tortuosa e panoramica, tra foreste e sparsi casolari. Alla fine vi si arriva per un ardito viadotto. Le strade hanno il profumo dolce di mandorle confettate ricche, una specialità che prende vita da un procedimento lento, unicamente con macchinari dell'Ottocento e scegliendo le migliori mandorle di Avola, e delle ostie con ripieno di miele e frutta secca. Ma Agnone è noto al mondo soprattutto per la presenza della Pontificia Fonderia Marinelli. A un tratto in Molise il silenzio si rompe, ma al suono soave delle campane.

A sinistra, in alto: la vendemmia tra i filari de La Cantina di Remo a Ferrazzano, guidata dalla famiglia De Stefano; sotto, la basilica dell'Addolorata, che si innalza dai boschi di Castelpetroso.

RAVIOLONI DI SCAPOLI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 2 ORE
680 CALORIE/PORZIONE

400 g di farina di grano duro
– **4 uova** – **sale**
per il ripieno 300 g di ricotta
– **50 g di parmigiano reggiano Dop**
grattugiato – **50 g di pecorino**
grattugiato – **200 g di salsiccia**
secca – **500 g di bietole lessate**
– **3 uova** – **1 ciuffo di prezzemolo**
– **noce moscata** – **sale** – **pepe**
per il condimento 300 g di polpa
di vitello e agnello macinata
– **1 fetta di lardo** – **1 cipolla** – **vino**
bianco – **pecorino grattugiato**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Preparate il condimento: sbucciate la cipolla, tritatela e fatela soffriggere con il lardo in una casseruola, possibilmente di creta, con poco olio.

Quando sarà dorata, unite la carne macinata, salatela, fatela rosolare e poi cuocetela per 20-30 minuti, bagnando ogni tanto con il vino e mescolando spesso con un cucchiaino di legno.

2 Intanto fate il ripieno. Lavorate la ricotta in una ciotola, aggiungete i formaggi grattugiati,

le bietole tritate, le uova sbattute, la salsiccia sbriciolata e il prezzemolo tritato.

Insaporite con sale, pepe e noce moscata e amalgamate.

3 Versate la farina sulla spianatoia, create una fossetta al centro e sgusciateci le uova. Unite un pizzico di sale, poi sbattete le uova con una forchetta, incorporando gradualmente la farina. Impastate con le mani per 15 minuti, formate una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciatela riposare per 30 minuti. Dividetela in 2 e stendetela con il matterello in 2 sfoglie piuttosto spesse.

4 Disponete sulla prima tante grosse porzioni di ripieno, ben distanziate, stendetevi sopra l'altra sfoglia e ritagliate i ravioli quadrati di 8 cm per lato, sigillando i bordi con la forchetta. Lessateli in abbondante acqua bollente salata, scolateli con un mestolo ragno, metteteli in una ciotola di servizio e conditeli con il ragù e il pecorino grattugiato.

Il 40% del tartufo italiano è molisano: a Vinchiaturu Sapori di Bosco Molisani lo raccoglie per venderlo al naturale o lavorato in crema, olio e salsa.



LE MICCOLE ALTI SAPORI

VIA NICOLA FALCONI, 38
CAPRACOTTA (IS)
TEL. 3335703426

ALTRE ATTIVITÀ

ATELIER ALDO PERRELLA
VIA ANTONIO CARDARELLI, 47
CAMPOBASSO
TEL. 3488544299

NEGOZI

DOLCIARIA CAROSELLA
CORSO VITTORIO
EMANUELE II, 235
AGNONE (IS)
TEL. 086578247

PASTICCERIA ALTO MOLISE

VIA GIACOMO MATTEOTTI, 6
AGNONE (IS)
TEL. 086578467

RISTORANTI

**RISORTA LOCANDA
DEL CASTELLO**
VIA PORTELLA, 19
BOJANO (CB)
TEL. 347778664

EXISTO OSTERIA MOLISANA

CORSO MARCELLI, 317
ISERNIA
TEL. 0865299379

RISTORANTE L'ELFO

VIA LUIGI CAMPANELLI
CAPRACOTTA (IS)
TEL. 086594931

OSTERIA TERRA NOSTRA

VIA FONTELAVILLA, 1
SCAPOLI (IS)
TEL. 0865954135

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

LA CANTINA DI REMO
CONTRADA VAZZIERI
FERRAZZANO (CB)
TEL. 3493647932
DESTINATIONGUSTO.IT

SAPORI DI BOSCO MOLISANI

CONTRADA MONTEVERDE
VINCHIATURU (CB)
TEL. 3283769248
DESTINATIONGUSTO.IT

**CASEIFICIO
LA MOLISANELLA**
VIA CALDERARI, 109
BOJANO (CB)
TEL. 0874778253

**COOPERATIVA SOCIALE
LAVORO ANCH'IO**
CORSO RISORGIMENTO, 225
ISERNIA
TEL. 0865410546

CAMPI VALERIO
LOCALITÀ SELVOTTA
MONTERODUNI (IS)
TEL. 0865493043
DESTINATIONGUSTO.IT

**TROTTA STAGIONATURA
FORMAGGI**
VIA S. MARIA DI LORETO, 13
CAPRACOTTA (IS)
TEL. 0865945269

MAURIZIO PETROCELLI
VIA VICENNE
ACQUAVIVA D'ISERNIA (IS)
TEL. 3392383589



TRA ANTICHE E NUOVE GLORIE

LUNGO L'APPIA ANTICA E IL FIUME VOLTURNO UNA TERRA VERDISSIMA DÀ APPUNTAMENTO A VIAGGIATORI NON CONFORMISTI: BOSCHI FITTI DI QUERCE E CASTAGNI, OASI E RISERVE NATURALI, VESTIGIA CLASSICHE E ROMANICHE. A CUI FANNO DA CONTRAPPUNTO FRUTTETI E VIGNETI DOVE SI RECUPERANO FRUTTI DIMENTICATI E VITIGNI CENTENARI



NATALINO RUSSO/SIME



EDASCO SRL/ALAMY STOCK PHOTO



L

'Italia deve alla Campania notorietà turistica internazionale e testimonianza di antichissimi cibi. Il pensiero corre alla Costa Amalfitana e a Capri. Forse a Ischia? In verità per oltre duemila anni sinonimo di vacanza frizzante e cosmopolita è stata Baia Domizia, all'estremo set-

tentrionale della regione. Fino agli anni Settanta del secolo scorso era facile incontrarvi celebrità della musica e dello spettacolo, ma anche artisti d'avanguardia. Frotte di bagnanti dai Paesi scandinavi raggiungevano Baia Domizia, tanto che proprio su queste spiagge venne sdoganato il *topless*. Nonostante l'arrivo ufficiale sia del 1989, è qui che va cercata la prima Doc al mondo: gli antichi Romani certificavano infatti il Falerno con la zona di origine e l'anno mediante ceralacca a chiusura delle anfore. Per assaggiarlo bisogna andare nel territorio di Cellole: dopo secoli il Falerno *severus, fortis, ardens* ha ritrovato nelle campagne e colline vicine al mare il suo splendore per merito dell'azienda Villa Matilde Avallone. Il fondatore, Francesco Paolo Avallone, ha scovato negli anni Cinquanta le viti discendenti da alcuni gloriosi grappoli scampati alla filossera: Aglianico e Piediroso per la Doc Falerno Rosso, Falanghina per la Doc Falerno Bianco. Da provare i *cru* Vigna Camarato e Vigna Caracci. Si può prenotare la camera Torre Falerno, ricavata all'interno di un ex silos per cereali, nell'agriturismo Locanda del Falerno, che i due figli Maria Ida e Salvatore oggi gestiscono, ideale punto di partenza di questo

viaggio alla scoperta della Campania Felix. Subito chi è interessato ai fasti del popolo Romano dà uno sguardo, concordando con il Comune di Cellole, alla vicina Villa di San Limato per il celebre pavimento musivo. Percorrendo la Via Appia Antica, la Regina Viarum, si possono seguire le indicazioni per Falciano del Massico. E Regina Viarum è anche il nome della cantina dove scoprire il terzo Falerno del Massico Doc, ottenuto da uve Primitivo. Qui si stappa il *cru* Vigna Barone: da ceppi di oltre 70 anni d'età, poco produttivi, si ottengono bicchieri dal colore rosso cupo, profumi speziati e di liquirizia. Le note erbacee contraddistinguono invece la grappa ottenuta dalle vinacce fresche di spremitura: una chicca per *gourmand*.

Non mancano opportunità per chi vuole dedicarsi all'attività fisica a contatto con la natura, scegliendo uno dei percorsi nell'Oasi WWF del Monte Massico o nella Riserva Naturale del Lago di Falciano del Massico, di origine vulcanica. Nelle vicinanze, in stagione, si possono conoscere numerose varietà di frutti dimenticati che Vincenzo Azzurretti coltiva nella sua azienda agricola: dalla percoca Puteolana alla susina Pietra di zucchero. A Carinola e nel vicino villaggio di Ventaroli si ferma chi ama l'arte romana: ai capitelli della cattedrale rispondono gli imperdibili affreschi nell'abside della basilica di Santa Maria in Foro Claudio. Servono pochi minuti per raggiungere Teano, alle pendici del vulcano spento Roccamonfina. I libri di storia lo riportano come luogo dell'incontro tra Giuseppe Garibaldi e Vittorio Emanuele II, ma è il teatro romano a meritare una sosta. *segue >*

Nella pagina precedente: vigneti nel territorio di Caiazzo. In alto, da sinistra: il museo archeologico di Teano; la percoca Puteolana, antica varietà che Vincenzo Azzurretti coltiva nella sua azienda agricola a Falciano del Massico; il lago di Falciano, di origine vulcanica, oggi è una riserva naturale dove sono state censite oltre 80 specie di volatili tra stanziali, migratori e svernanti.

MINISTRONE ALLA CASERTANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
435 CALORIE/PORZIONE

**6 pomodori maturi ma sodi –
2 carote gialle – 2 carote rosse –
1 peperone giallo – 2 coste di sedano
– 2 zucchine – 1 cipolla – 1 lattuga
– 1 spicchio d'aglio – 250 g di riso
– 1 osso di prosciutto – 50 g di
lardo – prezzemolo – basilico – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Lavate il peperone, ungetelo con l'olio e mettetelo sulla placca foderata di carta da forno; infornatelo a 220° per circa 30-40 minuti, girandolo ogni tanto, finché la pelle tenderà a bruciarsi. Mettetelo ancora caldo in un sacchetto di carta e fatelo intiepidire per 15 minuti circa. Trasferitelo su un tagliere, eliminate pelle, picciolo, semi e nervature e ricavate tanti dadini.

2 Lavate tutte le altre verdure, mondatele, tagliatele a dadi regolari tranne la lattuga, da ridurre a striscioline; raccoglietele in una pentola con l'osso di prosciutto, il lardo e un pizzico di sale; coprite con circa 2 litri di acqua, portate a ebollizione, salate e cuocete a fuoco dolce per 45 minuti; poco prima del termine della cottura aggiungete anche i peperoni preparati.

3 Intanto lessate il riso al dente. Eliminate l'osso di prosciutto, sgocciolate il lardo, tagliatelo a tocchetti e rimetteteli nel minestrone. Quando il riso sarà cotto, scolatelo al dente e unitelo al minestrone. Completate con un trito di prezzemolo e basilico, una macinata di pepe, condite se vi piace con abbondante parmigiano reggiano e servite.



ceramica
Nicola Fasano



NATALINO RUSSO/SIME

SERGIO FEOLA/ALAMY/IPA



Dall'alto: il castello medievale di Caiazzo avvolto nella nebbia al mattino; antichi palazzi a Teano, città famosa per l'incontro tra Garibaldi e Vittorio Emanuele II. Sotto, le mele annurche Igp prodotte in Campania, una varietà croccante, profumata con un rustico sapore dolce-acidulo.





Sopra, a sinistra, il vigneto di Regina Viarum in località Barone a Falciano del Massico, uno straordinario terroir per il Falerno dei romani; a destra, la mozzarella di bufala, il più famoso formaggio campano prodotto tradizionalmente nelle province di Caserta e Salerno. In basso a destra: la preparazione del Conciato romano all'agriturismo Le Campestre a Castel di Sasso; pecore al pascolo.

Se il tempo non è tiranno, vale la pena salire al complesso della Cavallerizza e godere il paesaggio sul centro e le campagne. Sono proprio le campagne a riservare un'altra tappa golosa con le nocciole Mortarelle e i ceci, *beige*, rugosi e piccolissimi, usati per condire i tagliolini tirati a mano con la salsiccia di maiale nero, il Pelatello casertano, e pomodoro.

Calvi Risorta è un libro di storia da percorrere a cielo aperto: dai ruderi di Cales alla cripta della cattedrale, alle grotte dipinte. Chi ha la fortuna di partecipare a particolari ricorrenze può sperare di gustare un antico dolce locale, il guanto caleño, una frittella al profumo di anisetta e limone. Lungo strade tortuose circondate da boschi fitti di castagni di varietà Ufarella, che la tradizione vuole usarsi in minestra con porcini e fagioli, il percorso giunge a Pontelatone, luogo d'origine del vitigno Casavecchia, forse lo stesso dal quale Plinio il Vecchio annotava il vino Trebulum. Il Casavecchia di Pontelatone, Doc dal 2011, si distingue per il profumo intenso e persistente, il sapore secco e morbido dove s'inseguono sensazioni di liquirizia, carrube e sottobosco. Dalla sala di degustazione della cantina di Giuseppe Chigi, presidente della Strada del Vino Casavecchia, si scorge la torre medievale di Pontelatone, dove il vitigno fu recuperato a inizio Novecento.

Il ritorno al passato prosegue nella frazione Treglia, l'antica Trebula, con una facile passeggiata intorno alle mura ciclopiche costruite dai Sanniti. L'imponente porta di accesso ricorda la grande entrata nella città greca di Micene. Chi va a caccia di gusti forti fa invece tappa a Strangolagalli, un borgo di Castel di Sasso. Nell'agriturismo Le

Campestre di Manuel Lombardi e famiglia la sorpresa è che il Casavecchia si utilizza nella concia di un formaggio, il Conciato romano. Le formaggette di pecora vengono messe in anfore chiuse da sughero assieme a peperoncino, timo serpillio, olio di varietà Caiazzana e vino Casavecchia: un antico metodo di conservazione, utilizzato già dai Romani. Nel pomeriggio c'è tempo di passeggiare lungo il basolato del centro storico di Caiazzo, ricco di palazzi dai portali in pietra d'epoca aragonese prima di accomodarsi a Pepe in Grani, la pizzeria di Franco Pepe, considerato dal premio Pulitzer Jonathan Gold il miglior pizzaiolo al mondo. Chi predilige percorsi nella natura prosegue verso Alvignanello, lungo il Volturno. Si può scegliere un percorso lungo le anse del fiume fissando le immagini di garzette e aironi grigi mentre i più temerari preferiscono la traversata a bordo del lonto, imbarcazione dal ventre piatto usata sino agli anni Ottanta. Al termine si trova ospitalità nelle grotte, le cantine scavate nella roccia, con un bicchiere di Casavecchia e salsiccia di Pelatello casertano grazie all'Associazione CSI di Alvignanello che organizza giornate di *trekking* a piedi e a cavallo. Servono 20 minuti per raggiungere da qui Limatola lungo il Volturno. Dopo la visita alla bottega dello scultore Gino Rispoli e al Castello, si può inseguire il profumo della mela annurca, di colore rosso uniforme e polpa croccante, verso i meleti di Biagio Testa. Si devono camminare le tranquille strade di Caserta Vecchia, del Duomo e del Castello, prima di affrontare una delle meraviglie italiane, Caserta. Per il racconto del solo Palazzo Reale servirebbero le intere pagine del tragitto sin qui compiuto. Gli amanti della Bellezza, se possono, concludono il *tour* al Belvedere di San Leucio. Poco distante la bottega artigiana Antiche Leuciane a rinverdire i fasti tessili di questa piccola grande capitale del turismo mondiale.





INVOLTINI ALLA CASERTANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 1 ORA
660 CALORIE/PORZIONE

600 g di polpa di manzo a fettine
– **150 g di salsiccia sgranata**
– **3 melanzane** – **1 uovo**
– **150 g di provola dolce** – **1 panino**
raffermo – **vino bianco** – **1 rametto**
di rosmarino – **farina** – **olio**
extravergine d'oliva – **sale** – **pepe**

1 Fate ammorbidire il pane in una ciotola di acqua. Intanto

lavate le melanzane, asciugatele ed eliminate i piccioli; tagliatele a fette di 1/2 cm di spessore, passatele nella farina, mettetele in uno scolapasta e scuotete per eliminare la farina in eccesso. Friggetele nell'olio e trasferitele su carta assorbente da cucina a perdere l'unto in eccesso.

2 Mescolate la salsiccia sgranata con la provola a dadini, la mollica di pane strizzata, l'uovo, gli aghi di rosmarino, sale e pepe. Stendete le fette di melanzana sulle fettine di carne, coprite con un po' del ripieno preparato e avvolgetele, poi legatele con qualche giro di spago da cucina.

3 Disponetele in una teglia imburrata e mettetle sul fuoco. Irrorate con mezzo bicchiere di vino e cuocete per 20 minuti. Private gli involtini dello spago, rimetteteli nella teglia e passate in forno a 180° per 10 minuti.



GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

VILLA MATILDE AVALLONE
VIA DOMITIANA, 18
CELLOLE (CE)
TEL. 0823932088
DESTINATIONGUSTO.IT

VIGNE CHIGI

VIA CRETACCIO
PONTELATONE (CE)
TEL. 3386534128

AZIENDA AGRICOLA

VINCENZO AZZURRETTI
VIA DIRETTISSIMA, 5
FALCIANO DEL MASSICO (CE)
TEL. 3381745313

REGINA VIARUM

VIA VELLARIA, TRAVERSA I
FALCIANO DEL MASSICO (CE)
TEL. 3292064243
DESTINATIONGUSTO.IT

CASEIFICIO IL CASOLARE

VIA OLIVELLA, 12
ALVIGNANO (CE)
TEL. 0823610906

AZIENDA AGRICOLA

BIAGIO TESTA
VIA SANT'ANTONIO, 11
LIMATOLA (BN)
TEL. 3339368121

I CACCIAGALLI

DI DIANA IANNACCONE
LOCALITÀ BORGONUOVO
TEANO (CE)
TEL. 3939253825

RISTORANTI

**AGRITURISMO
LE CAMPESTRE**
LOCALITÀ STRANGOLAGALLI, 3
CASTEL DI SASSO (CE)
TEL. 3470580014

PEPE IN GRANI

VICO SAN GIOVANNI
BATTISTA, 3
CAIAZZO (CE)
TEL. 0823862718

NEGOZI E ALTRE ATTIVITÀ

MACELLERIA PEROL
VIA VOLTURNO, 13
ALVIGNANELLO DI RUVIDANO
(CE)
TEL. 0823863110

ANTICHE LEUCIANE

PIAZZA TRATTORIA, 1
SAN LEUCIO, CASERTA
TEL. 0823305585

GINO RISPOLI SCULTORE

VIA MAROTTA
LIMATOLA (BN)
TEL. 3478145477



Sopra, una veduta della Reggia di Caserta con il parco e le fontane. A destra, la cantina di Villa Matilde Avallone a Cellole, che negli anni '70 ha riportato in vita il Falerno, il vino più famoso della letteratura classica, scomparso agli inizi del '900.



Aspra, antica, autentica

PARTENZA DAI SUGGESTIVI CALANCHI PER SEGUIRE IL CORSO SINUOSO DEL FIUME AGRI E RAGGIUNGERE LA COSTA IONICA ATTRAVERSO FRUTTETI E AGRUMETI: UN ITINERARIO RICCO DI SORPRESE PAESAGGISTICHE E GASTRONOMICHE. A PARTIRE DA PECORINO, PASTA ARTIGIANALE E 19 TIPI DI FAGIOLI

V

ette che ricordano i paesaggi alpini scendono ripide fino al corridoio verde creato dal fiume Agri. In autunno le tinte azzurre del cielo sfumano nello smeraldo dei boschi più alti e nel color mandarino dei castagneti. Poi, d'improvviso, verso

la costa la macchia mediterranea s'interrompe con l'arrivo dei calanchi, grigie e aride montagnole acuminate, generate dallo scorrere delle acque sull'argilla. Dall'alto, gli animali al pascolo si muovono come moscerini su un *tableau* olivastro fino al bianco spumeggiare del mare che si infrange sul litorale di sabbia e ghiaia *écru*. Il viaggio in Basilicata si fa attraverso i colori e questa è la stagione migliore per apprezzarne le sfumature. Parole d'ordine: lentezza fuori dalle rotte comuni e incontro con luoghi sconosciuti al turismo di massa. Magari iniziando da Potenza, tra i vicoli che scalano la collina e si aprono a punti panoramici inaspettati fin su a Torre Guevara, quel che resta della fortificazione longobarda. Una breve pausa al teatro Francesco Stabile, piccolo gioiello neoclassico, prima di inforcare la *mountain bike* lungo un percorso ad anello che porta alla Riserva Naturale del Lago del Pantano, oasi WWF, e alle pendici del Monte Pano, estremo nord del Parco Nazionale dell'Appennino Lucano-Val d'Agri-Lagonegrese. Sulla strada del ritorno ci si ferma a Tito, dal cuore giallo del grano che si trova nel pastificio Alica. Qui, dove sono di casa solo cereali italiani, si può scegliere la pasta tradizionale e da coltivazioni biologiche, e sughi che la rendono ancora più appetitosa.

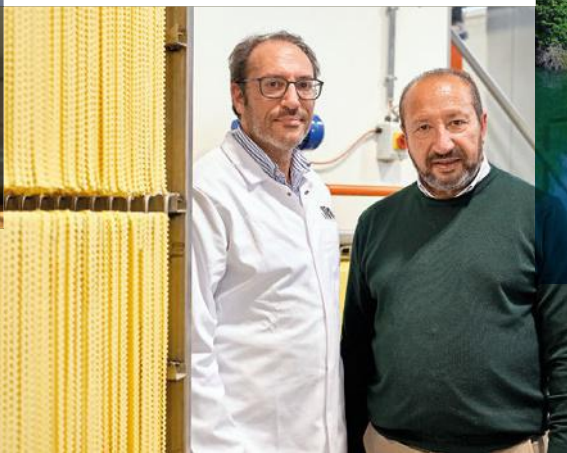
A sinistra, il suggestivo paesaggio lucano disegnato dai famosi calanchi. Sotto, da sinistra: antiche statuine nel Parco Archeologico di Grumentum; Antonio e Michele Crisci, titolari del Pastificio Alica a Tito, che produce pasta tradizionale e biologica; il lago Pertusillo vicino a Grumento Nova.

Lindomani la prima tappa è Satriano di Lucania: una breve visita al centro storico di questo borgo ricco di murales conduce subito in una dimensione onirica, fatta di tinte illusorie e balconi dalla prospettiva ingannevole. Come la Alice di Lewis Carroll esce dalla tana del coniglio e torna alle cose materiali, si rientra nel mondo reale all'Agriturismo Fattoria Bio di Vincenzo Pucciariello. Eccolo infatti il coniglio, tradizionale piatto locale! Marinato e riempito di un impasto con tre tipi di formaggio, uova, salame e prezzemolo, si arrostitisce nel forno e poi si cuoce a bagnomaria in una passata di pomodoro. Il sugo rosso servirà per condire i fusilli fatti a ferretto. Gli amanti dell'adrenalina si muovono verso Sasso di Castalda per attraversare il vallone La Manca su tre ponti tibetani, imbragati su uno strapiombo di 100 metri. Di sera, le uniche luci visibili sono quelle dei led che tracciano il Ponte alla Luna in onore di Rocco Petrone, figlio di Sassese e direttore del programma di lancio Apollo. Chi cerca percorsi meno impegnativi sceglie il sentiero Frassati lungo le vie utilizzate per macinare il grano, produrre carbone o pascolare le greggi.

Dalla Strada Statale 598 si segue il percorso sinuoso del fiume Agri e si lascia per salire a Viggiano. Dal Museo della Musica si diffonde il suono dell'arpicella, che i musicisti girovaghi hanno suonato nelle piazze di mezza Europa a partire dal XVI secolo. Oppure si possono conoscere i paesi sdraiati sul pendio della destra dell'Agri aggiungendo al tragitto un viaggio nella storia presso il Parco Archeologico di Grumentum, la Pompei lucana che respinse Annibale nel 207 a. C. *segue >*



REALITY EASY STAFF/ALAMY/IPA



FRANCO COGOLI/SIME



A sinistra uno scorcio di Satriano di Lucania, famoso per i suoi murales. Sotto, il canestrato di Moliterno Igp ottenuto da latte ovino e caprino proveniente da 60 comuni della Basilicata ma stagionato esclusivamente nei fondaci di Moliterno.



CICORIE ALLA CARDINALE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
560 CALORIE/PORZIONE

1 kg di catalogna – 300 g di carne macinata di vitello – 3 uova – 300 g di pecorino grattugiato – 200 g di scamorza – 50 g di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – 200 g di pomodori – brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mondate la catalogna, lavatela e lessatela in acqua bollente salata. Riunite in una ciotola la carne macinata, l'aglio sbucciato e tritato con il prezzemolo, le uova, la metà del pecorino e un pizzico di sale; mescolate fino a ottenere un composto omogeneo

e confezionate tante polpettine poi friggetele con poco olio.

2 Tagliate la scamorza a dadini. Scottate i pomodori in acqua bollente, sgocciolateli, poi eliminate la pelle, i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a dadini. Ungete una teglia da forno di 25x25 cm con l'olio.

3 Sistemate sul fondo uno strato di catalogna, coprite con uno strato di polpettine, scamorza, i pomodori preparati e pecorino e ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Versate brodo sufficiente ad arrivare a metà altezza della preparazione e infornate a 180° per 15 minuti. Servite caldo.



Bisogna trovare il tempo per una visita alla vicina Moliterno: nei fondaci riposa il celebre Canestrato Igp mentre chi è a caccia di prodotti esclusivi prenota all'azienda agricola di Maria Santoro il *casieddu*, formaggio di forma tondeggiante profumato con nepitella e avvolto in foglie di felce. Ai *gourmand* la vicina Sarconi, una Mesopotamia lucana stretta tra i fiume Maglia e Sciaura, è nota per essere la culla della produzione di fagioli Igp. Bisogna bussare all'azienda agricola Per Boschi e Contrade per scoprire i 19 ecotipi locali che possono diventare Igp. Da provare i più caratteristici: il Ciuoto, simile al borlotto, e il Verdolino, entrambi dalla buccia sottilissima dopo breve bollitura. Dicono che i terreni rossi contribuiscano a rafforzare questo attributo. In azienda si possono fare provviste anche di altri legumi e cereali adatti a zuppe, confetture e *chutney*.

Le tiepide giornate d'autunno permettono ancora un picnic sulle sponde del lago Pietra del Pertusillo. Non prima di avere percorso il perimetro del lago sulla pista ciclabile, o essersi assicurati alle corde per un percorso sugli alberi. Un'altra possibilità è passeggiare tra mandrie al pascolo e boschi verso la cima del monte Raparello con vista su vallata e lago. I boschi intorno a San Chirico Raparo offrono opportunità infinite agli artigiani del gusto: dalle mille forme del tartufo nel negozio Delizie di Montagna, ai panzerotti dolci ripieni di crema di castagne della Pasticceria Millevoglie, ai salumi privi di conservanti del laboratorio Suino Verde.

Vale la pena trovare il tempo per una deviazione a Castelsaraceno per la visita al Museo interattivo della Pastorizia e provare l'ebbrezza di attraversare un altro ponte tibetano, il più lungo al mondo con oltre 500 metri di lunghezza, che collega il Parco Nazionale dell'Appennino Lucano al Parco Nazionale del Pollino. La pausa pranzo è alla Taverna Saracena tra peperoni cruschi, piatti al tartufo e tørtano, il pane di grano duro ripieno di peperoni e uova bollite. Un'idea per l'abbinamento con il vino? Il Grottino di Roccanova Doc di Franco



A sinistra, un momento della lavorazione dei fagioli tabacchino all'azienda agricola Per Boschi e Contrade di Sarconi: prima della selezione manuale dei legumi, con il "cernicchio" si separano i fagioli dalle impurità. Nella pagina accanto, in alto, la chiesa di Santa Maria d'Anglona a Tursi.



SCARCEDDA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
550 CALORIE/PORZIONE

**300 g di farina 00 – 100 g di
zucchero semolato – 100 g di burro
– 3 uova – 1 limone non trattato
per il ripieno 500 g di ricotta –
1 uovo – 180 g di zucchero semolato
– zucchero vanigliato – sale**

1 Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro, formate un cratere al centro e sgusciatevi le uova, versate la scorza del limone grattugiato, lo zucchero, il burro fuso e un pizzico di sale. Sbattete le uova con una forchetta, incorporando gradualmente la farina circostante. Impastate con le mani, formate una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciatela riposare per almeno 30 minuti.

2 Intanto preparate il ripieno mescolando la ricotta in una ciotola con lo zucchero semolato. Mettete l'uovo in una casseruolina e versate abbondante acqua fredda, portatela l'acqua a ebollizione e calcolate 9 minuti di cottura. Scolatelo, fatelo raffreddare, sgusciatelo e tenetelo da parte.

3 Riprendete la pasta, stendetela con il matterello e tiratene 3 quarti in una teglia rotonda di 22 cm di diametro foderata con carta da forno; paregiate i bordi eliminando la parte eccedente. Riempite con la farcia preparata inserendo l'uovo sodo intero, possibilmente non al centro (porterà fortuna a chi lo troverà nella sua fetta). Riducete la pasta tenuta da parte e i ritagli a strisce e incrociatele sul ripieno formando una grata. Cuocete la torta nel forno a 180° per un'ora, lasciatela raffreddare, cospargetela con lo zucchero vanigliato e servitela a fette.

Collarino che invecchia nel tunnel in arenaria a temperatura e umidità costanti o il robusto La Preta della Cantina Di Fuccio, Doc Terre dell'Alta Val d'Agri. Di nuovo lungo l'Agri sino alla deviazione verso Tursi, crocevia di cultura cristiana e islamica nella Rabatana, il quartiere creato da un complesso reticolo sulla collina che si raggiunge per un'infinita scalinata. Si tocca il mare con un dito alla chiesa Santa Maria d'Anglona, capolavoro medievale. Tutte da interpretare le formelle in cotto che ricoprono la parete esterna. Dai finestrini gli agrumeti e i campi di frutta e verdura scortano le poche automobili di passaggio fino alla costa. Accanto al Lido di Policoro, la Riserva Naturale di Bosco Pantano è anche centro di educazione ambientale del Wwf. Escursioni guidate a piedi e in bicicletta permettono di guardare questo tratto di costa con gli occhi degli antichi greci che vi sbarcarono 2.500 anni fa. Il tempo per un ultimo appuntamento gastronomico dove arriva la vibrazione dello sciacquìo delle onde. L'ultima sorpresa della Basilicata è la bistecca di razza Podolica passata sui carboni ardenti della Braceria San Basilio: un pretesto per tornarci in fretta.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

**AZIENDA AGRICOLA
TORRE DI ROSANO**
S.P. DI ROCCANOVA, 7
SANT'ARCANGELO (PZ)
TEL. 0973833427

CAFRA SUINO VERDE

CONTRADA GALDO
SAN CHIRICO RAPARO (PZ)
TEL. 0973631473

AZIENDA AGRICOLA PER BOSCHI E CONTRADE

CONTRADA CAVA, 6
SARCONI (PZ)
TEL. 097566448
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA DI FUCCIO

VIA FORESTA, 3
VIGGIANO (PZ)
TEL. 3382274900

AZIENDA AGRICOLA MARIA SANTORO

CONTRADA FIUMARA
MOLITERNO (PZ)
TEL. 097567035

PASTA ALICA

ZONA INDUSTRIALE STRADA
COMUNALE DELLA MATTINA
TITO (PZ)
TEL. 0971485007
DESTINATIONGUSTO.IT

NEGOZI

PASTICCERIA MILLEVOGLIE

VIA ROMA, 61
SAN CHIRICO RAPARO (PZ)
TEL. 3478224153

DELIZIE DI MONTAGNA

VIA ROMA, 97
SAN CHIRICO RAPARO (PZ)
TEL. 3471783113

RISTORANTI

AGRITURISMO FATTORIA BIO

CONTRADA SERRA, 16
SATRIANO DI LUCANIA (PZ)
TEL. 0975383663

TAVERNA SARACENA

VIA SANT'ANTONIO, 1
CASTELSARACENO (PZ)
TEL. 0973831035

BRACERIA BORGO SAN BASILIO

PIAZZA ROSA DEI VENTI
PISTICCI (MT)
TEL. 3358192526

LA LOCANDA CON GLI OCCHI

VIA MARTIRI D'UNGHERIA
ALIANO (MT)
TEL. 3297223467

Daunia

SAPORI A TINTE FORTI

TRA IL GARGANO
E IL TAVOLIERE QUESTA
TERRA ASSOLATA DI ANTICA
TRANSUMANZA ABBRACCIA
DISTESE DI GRANO, VIGNETI,
COLTIVAZIONI DI FRUTTA
E VERDURA. E POI ULIVETI
A PERDITA D'OCCHIO
CHE REGALANO
UN EXTRAVERGINE
DI GRANDE CARATTERE

L

a Daunia è un angolo di Puglia dove convivono mare, laguna, pianura e montagna. Ma soprattutto monumenti artistici tra i più qualificanti della regione. Eppure le statistiche ci informano che quest'area, ad esclusione dei centri marinari del Gargano, è la meno turistica. Latifondi e casali, schietta tradizione gastronomica e industria alimentare si

danno appuntamento nel Tavoliere di Puglia, il granaio d'Italia: chilometri di terra elementare e bellissima, immensa e assolata. Per chi proviene da nord, la prima uscita sulla A14 in territorio pugliese è Poggio Imperiale, ma il paese che si raggiunge con più breve tempo è Lesina. Il suo lago, in verità una laguna che comunica con il mare, vale la pena conoscerlo da vicino con i servizi turistici lacuali. Di mattina è bello concedersi una visita al mercato del pesce: un trionfo di latterini, orate, spigole e cefali. E soprattutto anguille, per le quali il borgo è noto tra i *gourmand*. Bosco Isola, la striscia di sabbia odorosa di mirto e alloro che divide la laguna dal mare, si attraversa con la *mountain bike* o zaino in spalla: il benvenuto è a cura di fenicotteri e gruccioni, tassi e volpi. Coloro che vogliono proseguire con le camminate si dirigono verso San Paolo di Civitate che offre la possibilità di percorrere un tratto ben segnalato del tratturo Magno. Collegava L'Aquila a Foggia: un'antica autostrada usata per la transumanza degli animali nei secoli andati. Un'autostrada con tanto di pedaggio, come bene mostra la pandetta incastonata nel muro alla Taverna di Civitate.

Torremaggiore intreccia la propria storia con quella di Federico II. Se il tempo non è tiranno, si

possono visitare le rovine di Castelfiorentino, il luogo dove l'imperatore morì. Torremaggiore, con San Ferdinando di Puglia e Lucera, è anche uno dei vertici del triangolo dove la fertile pianura pugliese dà il meglio di sé. Chi vuole una prova si dirige al laboratorio Voglia di Puglia: qui si concentrano vasi di pomodoro, un'infinita collezione di verdure e creme per condire bruschette e olio extravergine della caratteristica cultivar Peranzana, dal ben distribuito rapporto tra amaro e piccante. Del resto proviene dal Tacco d'Italia qualcosa più della metà dell'olio di oliva tricolore. Un primato che irrori pomodori, finocchi, carciofi, friarielli, asparagi e rammenta un altro settore di punta della economia e delle tavole pugliesi, l'ortofrutta, alla base delle più illustri preparazioni culinarie regionali.

Tra uliveti, vigneti e coltivazioni di grano e verdura si annuncia così Lucera con l'imponente profilo delle mura svevo-angioine, novecento metri di pietra stagliati sull'orizzonte. Lucera è città ricca di storia, fissata nell'anfiteatro romano, costruito sfruttando una cavità naturale del terreno, nella cattedrale gotica e nel castello Svevo. Dribblando un edificio e l'altro del centro emerge la ricercatezza dei dettagli che arricchiscono Palazzo Lombardi e Palazzo De Peppo a conferma della prosperità dell'economia rurale nel Settecento. In agro di Lucera si possono invece scoprire aziende agricole che hanno al comando generazioni di contadini 2.0, con una laurea in tasca ma che hanno scelto come professione il ritorno alla terra. Testimoni Raffaele e Francesca Rossi, che nella Tenuta Scorciabove preparano pomodori in salamoia e deliziose passate oltre a grano e ortaggi destinati al mercato dei grossisti. Tendenza confermata da Nicola Faccilongo nell'Agricola Paglione. segue >

Nella pagina accanto, la famosa Baia delle Zagare con i faraglioni a Mattinata, sul Gargano. Sotto, da sinistra: un momento della raccolta delle olive della varietà autoctona Ogliarola Garganica alla Masseria Papone di Monte Sant'Angelo; la fontana del Sele in piazza Cavour a Foggia, la più antica della città; pecore al pascolo nella Tenuta Scorciabove di Lucera, dove la famiglia Rossi coltiva pomodori da generazioni e oggi li trasforma in prodotti bio-artigianali.



GETTY IMAGES/STOCKPHOTO



CALZONE CON I CECI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
620 CALORIE/PORZIONE

400 g di farina – 10 g di lievito di birra – sale

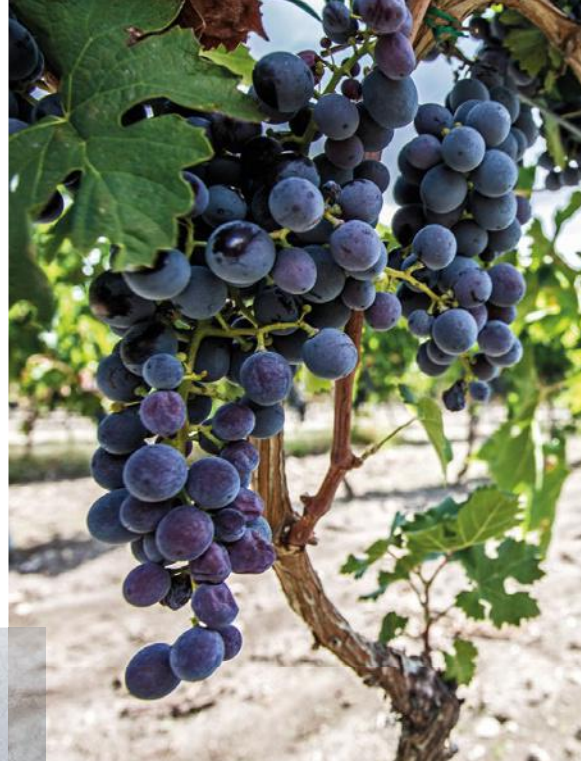
per il ripieno 250 g di ceci lessati – liquore dolce – 1 limone – 1/2 bicchiere di zucchero – 1/2 bicchiere di miele – olio extravergine di oliva

1 Sciogliete il lievito di birra in poca acqua tiepida. Versate la farina sul piano di lavoro, formate un cratere al centro, versate il lievito sciolto nell'acqua e iniziate a incorporare la farina. Unite altri 200 ml di acqua e un pizzico di sale e continuate a lavorare

fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Mettetelo in una ciotola, coprite con un telo e fate lievitare per un'ora al riparo da correnti d'aria.

2 Intanto preparate il ripieno. Schiacciate i ceci in una ciotola, unite il miele, lo zucchero, un po' di olio per ammorbidire il composto, qualche goccia di succo di limone e di liquore. Prendete l'impasto, sgonfiatelo, dividetelo in 3-4 parti e stendetelo con il matterello. Ricavate da ognuna tanti dischi incidendoli con un tagliapasta.

3 Sistemate al centro di ogni disco un po' di ripieno e chiudeteli a mezzaluna, sigillando bene i bordi. Disponeteli sulla placca rivestita di carta da forno, fateli lievitare ancora per 15 minuti, spennellateli con poco olio e infornateli a 200° per 15-20 minuti.



Sopra, grappoli maturi, pronti per la vendemmia all'azienda agricola Paglione di Lucera. Sotto, la cattedrale di Troia, famosa per il rosone traforato che ricorda un prezioso centrinio; il porto di Manfredonia, nel Gargano.



LUIGI VACCARELLA/SIME



MASSIMO BORCHI/SIME



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



Doverosa una sosta tra i suoi tini per scoprire l'autenticità di questa famiglia che ha contribuito a recuperare il *Cacc'e mmitte* di Lucera Doc, vino sapido e pieno di color rubino. Si dice che tre indizi facciano una prova: nella Masseria Pavoni si pratica l'antica prassi della transumanza: belati e muggiti che provengono da lì sono governati da una delle anime della famiglia Carrino, Cristoforo, veterinario. Ottima sosta per un acquisto di caciocavallo e pecorini. In città angoli pittoreschi sbocciano sotto le luci fioche della sera e per chi si accomoda ai tavoli del ristorante Il Cortiletto Paolo Laskavj va in onda l'agro lucerino al completo con gli spaghetti al tris di pomodori giallo, rosso, verde e cacioricotta. Di mattina, dopo 17 chilometri tra dolci incurvature, si trova una delle più belle cattedrali di Puglia, a Troia, arroccata su un crinale dei Monti Dauni. Il rosone sembra un centrino di cotone a uncinetto, la porta di bronzo è un capolavoro. Non serve avere buon naso per venire rapiti dai profumi che accompagnano verso la Pasticceria Roflè. Da provare il biscotto al vincotto di fichi e i cantucci morbidi con limone.

Verso Foggia la strada è una balconata che abbraccia l'intero Tavoliere. Dopo una passeggiata tra i palazzi barocchi del capoluogo si può dare uno sguardo alle stanze del Museo Civico che ospitano la collezione di reperti provenienti dalla città italica di Arpi. Poi si deve calcolare mezz'ora di strada lungo la S.S. 89 per lasciarsi affascinare dal crogiolo di stili architettonici presenti nella medievale basilica di Santa Maria Maggiore a Siponto. Un'imponente struttura di rete metallica, come un ologramma, ricostruisce la vicina chiesa, più antica e andata perduta. Il lungomare e le sconfinare spiagge di Manfredonia, generose di sole anche in ottobre, sono a pochi minuti. Alcuni piatti

di buon pesce e molluschi locali, anche sotto forma di panini, si possono provare da Calamarando, ma la presenza di giacimenti gastronomici di terra si fa ancora spazio con il rustico caratteristico della cittadina, la farrata: la sfoglia viene riempita di ricotta, cannella, maggiorana e farro bollito.

Gli amanti delle curiosità botaniche si fanno accompagnare da guide esperte nell'Oasi Lago Salso alla ricerca dell'erba vescica delle risaie, una piccola pianta carnivora. I sentieri che attraversano il Gargano sono una pacchia per chi ama camminare. L'aspro paesaggio carsico e la costa spigolosa vengono ammorbiditi da odorosi pini d'Aleppo e giardini d'arance, carrubi e ulivi. Come sulla strada che porta a Mattinata. Per provare un olio da capogiro ci si ferma alla Masseria Papone: quello denocciolato si riconosce per la persistente vena piccante e il retrogusto ammandorlato. Vale la pena percorrere i tornanti che salgono a Monte Sant'Angelo, costruito attorno alla grotta dove sarebbe apparso l'arcangelo Michele. Si individua da lontano il quartiere Junno grazie all'imponente campanile ottagonale che svetta sui tetti della cittadina. Armati di teleobiettivo è difficile non dedicarsi a fotografie ricordo all'abbazia di Pulsano in un'irregolare fenditura del promontorio che offre vedute panoramiche sul Tavoliere e sul golfo di Manfredonia. Da qui si può esplorare il Parco Nazionale del Gargano. In alternativa, con poco più di un'ora di automobile si tocca Apricena, capolinea del tratturo che partiva da Celano. Non prima di un acquisto speciale nella Macelleria di Michele Sabatino, la muscisca: carne di capra ottenuta con un arcaico metodo di conservazione, tagliata a piccole strisce, condita con aglio e peperoncino e infine essiccata. Un ricordo a tinte forti.

In alto, da sinistra: Lucera, a una ventina di chilometri da Foggia, con i suoi bei palazzi del centro storico; il laboratorio Voglia di Puglia a Torremaggiore produce una collezione di verdure, creme per le bruschette ed un extravergine dal gusto fruttato e leggero ottenuto da olive della varietà Peranzana; dolci a base di mandorle alla Pasticceria Roflè di Troia.

Sotto, Monte Sant'Angelo, nato attorno al santuario di San Michele, che sin dal V secolo è meta di pellegrinaggio; il lago costiero di Varano nel Gargano, separato dall'Adriatico solo da un sottile lembo di terra come il vicino lago di Lesina.



TONI ANZENBERGER/ANZENBERGER/CONTRASTO



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



CUCINIELLO FOGGIANO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
430 CALORIE/PORZIONE

8 uova – 4-5 cipolle bianche
– 500 g di ricotta – 400 g di passata
di pomodoro – olio extravergine
di oliva – sale – pepe

1 Cuocete la passata di pomodoro per 20 minuti. Intanto sbucciate le cipolle e tagliatele fini. Rosolatele con poco olio, sale e pepe in una padella antiaderente del diametro di 22 cm, spegnete il fuoco e copritele completamente con la ricotta: aggiungete un filo d'olio e un pizzico di sale.
2 Coprite la ricotta con un strato di passata di pomodoro, sgusciatevi le uova facendo attenzione a non rompere i tuorli, coprite e cuocete per 15 minuti a fuoco medio.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

VOGLIA DI PUGLIA
S.P. CASALVECCHIO KM 1,300
TORREMAGGIORE (FG)
TEL. 0882382429
DESTINATIONGUSTO.IT

TENUTA SCORCIABOVE
CONTRADA SCORCIABOVE
S.P. LUCERA-PALMORI
KM 3,000
LUCERA (FG)
TEL. 0881529618
DESTINATIONGUSTO.IT

**AZIENDA AGRICOLA
PAGLIONE**
CONTRADA PERAZZELLE
S.P. 116 KM 9,800
LUCERA (FG)
TEL. 3669907771

**MASSERIA PAVONI
FRATELLI CARRINO**
CONTRADA SAN GIUSTO
LUCERA (FG)
TEL. 0881542936

MASSERIA PAPONE
S.S. 89 GARGANICA
MONTE SANT'ANGELO (FG)
TEL. 3409272132
DESTINATIONGUSTO.IT

NEGOZI

MACELLERIA SABATINO
VIA ROMA, 50
APRICENA (FG)
TEL. 0882643190

PANIFICIO RICCI
VIA DON LUIGI STURZO, 62
LUCERA (FG)
TEL. 0881540136

PASTICCERIA ROFLÈ
PIAZZALE ANTONIO
SALANDRA, 8
TROIA (FG)
TEL. 0881970237

**PANIFICIO SALVATORE
OGNISSANTI**
VIA SAN LORENZO, 142
MANFREDONIA (FG)
TEL. 0884662366

RISTORANTI

**RISTORANTE
IL CORTILETTO**
VIA FAMIGLIA DE' NICASTRI, 26
LUCERA (FG)
TEL. 0881542554

CALAMARANDO
LUNGOMARE NAZARIO
SAURO, 19
MANFREDONIA (FG)
TEL. 3892610400

TRATTORIA GIORDANO
VICO AL PIANO, 14
FOGGIA
TEL. 0881724640

Reggino

ALL'ESTREMITÀ MERIDIONALE DELLA REGIONE, DOVE GLI ANTICHI GRECI FONDARONO IMPORTANTI COLONIE, È UNA CONTINUA SORPRESA TRA SPIAGGE INCONTAMINATE E MONTAGNE MOZZAFIATO. E META SICURA PER I BUONGUSTAI AMANTI DELLO STOCCAFISSO, DI VINI ROSSI VIGOROSI E DEL BERGAMOTTO, L'ORO VERDE DELLA PROFUMERIA CHE DIVENTA ANCHE GOLOSO SUCCO, MARPELLATA ED ESSENZA

formata gourmet

Pentedattilo, disteso ai piedi delle cinque cime rocciose da cui prende il nome, è stato a lungo abbandonato; ora si ripopola soprattutto durante l'estate.

ANTONINO BARTUCCIO/5IVE

N

on è chiaro se fu Gabriele d'Annunzio o il giornalista sportivo Nando Martellini a definirlo con sintesi e pragmatismo "il chilometro più bello d'Italia". Si attribuisca la concisa enunciazione al Vate o al celebre cronista, il lungomare Italo Falcomatà, la passeggiata dei reggini di fronte all'Etna, rimane sempre il luogo più avvincente per l'inizio di un viaggio

nella provincia di Reggio Calabria. Gli 11mila metri quadrati del vicino Museo Archeologico Nazionale ospitano "personaggi" illustri come i Bronzi di Riace e il Kouros di Rhegion, l'antica città Magnogreca. Imperdibili come il Castello Aragonese, riportato da poco a nuova vita. Nelle giornate più limpide la migliore vista sullo Stretto è dal Belvedere di via Reggio Campi, la Rotonda, che si sale dopo una pausa dolce al chiosco verde della Gelateria Cesare sul Lungomare. Il Reggino è la metafora dell'Italia, terra lunga e stretta tra due mari e zeppa di montagne, dove scovare *souvenir* autentici. Originale l'artigianato che si trova nella bottega di Nicola Tripodi, che prende spunto da mare, animali e mitologia per dare vita a creazioni in terracotta; originale la proposta gastronomica di Easy 'Nduja che crea monoporzioni del celebre salume spalmabile, icona regionale per la proverbiale piccantezza. E come l'Italia, il Reggino va scoperto con lentezza perché in ogni angolo si trovano magie naturali o meraviglie create dall'uomo.

Sotto, il lungomare Falcomatà di Reggio Calabria, affacciato sullo Stretto di Messina, è definito "il più bel chilometro d'Italia" per l'effetto ottico della Fata Morgana: nelle giornate più terse la Sicilia appare vicinissima, con Messina capovolta, che si modifica e svanisce in un attimo.



Qui accanto, lo chef Marco Maltese con i peperoncini "a naso di cane" tipici della zona di Spilinga, con cui Easy 'Nduja di Reggio Calabria produce la famosa 'nduja, salume piccante da spalmare semplicemente sul pane o da usare in raffinati piatti gourmet.



L'aria profuma di mare e di finocchietto selvatico a Lazzaro, sulla costa, 20 chilometri a sud del capoluogo. Aromi che trovano compagnia con i piatti di pesce di Ciccio Malavenda al Ritrovo del Sole. Il cuoco è anche abile nella lavorazione della scorza essiccata di bergamotto: ne fa svuotatasche e portagioie. La vista da Capo dell'Armi, a picco sul mare, è uno degli scatti più gettonati dagli appassionati di fotografia, mentre i professionisti continuano per Pentedattilo. Al borgo sdraiato sotto una montagna a cinque punte, da cui prende il nome, si arriva per una via panoramica. Ci vive la sola Rossella Aquilanti e il belare delle sue capre è l'unico suono a rompere il silenzio durante il corso dell'anno. Ma la *ghost city*, durante il periodo estivo, si popola di turisti in cerca di raffinatezze come gli utensili in legno di gelso intagliati a mano nella Bottega Laboratorio di Giusina Siviglia.

Un'altra deviazione di pochi minuti dalla costa porta a Bova, la piccola capitale della comunità greca. Tra i racconti sulla *musulupa*, il formaggio di capra istoriato prodotto in stampi di legno dalla famiglia Romeo, e sulla *lestopitta*, pane azzimo condito con pomodori e melanzane, ci si immerge nei meandri di questa cultura millenaria che sta pian piano scomparendo. Chi ha più tempo a disposizione si spinge alle Caldaie del Latte, rocce di forma tondeggianti, e a Roghudi: per ogni persona che in questo paese alto sul greto della fiumara non vedrà che un luogo abbandonato, ve ne sarà un'altra pervasa da un fascino ineffabile e irresistibile. Certo è che il miele di castagno di Francesco Madaffari farà tornare chiunque. Il tramonto è il momento ideale per raggiungere Galliciano, dove i 40 abitanti camminano tra le *stenò* (vicoli) lastricate di pietra grigia che riportano i nomi della mitologia più antica: Zeus, Achille, Penelope. segue >

STOCCAFISSO CON PATATE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 2 ORE
420 CALORIE/PORZIONE

**1 kg di stoccafisso già ammollato –
500 g di patate – 500 g di pomodori
pelati – 200 g di olive nere
– 100 g di uvetta – 2 cipolle
– 1 ciuffo di prezzemolo – basilico –
1 peperone rosso – olio extravergine
d'oliva – sale**

1 Mettete l'uvetta in una ciotolina di acqua tiepida per 20 minuti, cambiandola 2-3 volte. Lessate le patate, partendo da acqua fredda, sgocciolatele e sbucciatele.

Sbucciate le cipolle, affettatele e soffriggetele in una padella antiaderente con 3 cucchiaini di olio. Aggiungete i pomodori spezzettati, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e cuocete a fiamma bassa per 30 minuti.

2 Intanto lessate lo stoccafisso, scolatelo, asciugatelo, eliminate pelle e lisce e tagliatelo a pezzi piccoli. Mettete in una teglia parte della salsa e le patate tagliate a spicchi in un solo strato. Sopra sistemate i pezzi di pesce e coprite con il resto della salsa, le olive snocciolate, le foglie di basilico, il peperone pulito e tritato e l'uvetta strizzata. Infornate a 170° per 45 minuti.



ALESSANDRO SAFFO/SME

REALY CASATANOVINO CAROLEO/ALAMY/IPA



In alto, la cattedrale romanico-normanna di Gerace; il Parco Nazionale dell'Aspromonte. Sopra, lo stocco di Mammola, in vendita da Alagna e Spanò. Sotto, bergamotti dell'azienda Frammartino di Bovalino: i suoi agrumi bio e i prodotti derivati si riconoscono dal marchio Bergold.



La flebile luce delle candele e il profumo della cera nella chiesa ortodossa Panaghia tis Ellada sommergono le icone bizantine e i fedeli. Tappe che, potendo contare su un periodo ampio di permanenza, si programmano lungo i sentieri di arcaici pastori, scoprendo paesaggi e genti travolgenti. Le atmosfere selvagge continuano sulla Costa dei Gelsomini tra dune di sabbia, ventate di zagara e origano selvatico che scendono dalle fiumare.

Cellulare alla mano per un altro ricordo fotografico, Capo Bruzzano regala un punto panoramico su spiagge incontaminate e scogli che emergono inattesi. Poi, d'improvviso, un viale di palme e il profumo di mosto si spalanca a Bianco, dove si ferma chi adora i vini da dessert, ma anche i potenti e vigorosi rossi. Nei primi giorni di ottobre stanno riposando i grappoli raccolti due settimane addietro nella Tenuta Dioscuri. La brezza marina scorre sopra e sotto i graticci di acciaio che Flavio Flatella ha creato per migliorare l'appassimento degli acini di Greco di Bianco. Impossibile confondere con altri passiti il dorato, etereo e morbido Greco di Bianco Doc. Non distante da qui anche Mariolina Baccellieri sta aspettando il momento giusto per la spremitura delle uve di Mantónico che daranno un vellutato bicchiere color ambra, balsamico e fine, Locride Igt. Ed è in arrivo alla cantina l'uva Nerello Calabrese a piede franco dal vigneto centenario di Sant'Antonio che dà Piroci, un robusto Calabria Rosso Igt. Del resto il territorio grida la sua vocazione vinicola nella Villa romana di Palazzi a Casignana nel mosaico dedicato a Dioniso.

Ma il tesoro di queste dolci colline ha anche l'inconfondibile profumo del bergamotto: i due terzi delle fragranze femminili e un terzo di quelle maschili hanno come base l'essenza di questo

Qui accanto, il famoso caciocavallo a due teste di Ciminà. In basso a destra, l'area archeologica di Locri Epizephyrii, l'ultima delle colonie della Magna Grecia fondata nel territorio calabrese intorno al VII secolo a.C.



agrumi la cui stragrande maggioranza della produzione mondiale proviene dalla fascia jonica della Calabria. Per scoprirne i segreti bisogna bussare alla porta dell'azienda agricola Frammartino, a Casignana. Qui vengono prodotte essenza, marmellata e succo di bergamotto, salutare e rigenerante, insieme a quelle di altri agrumi. Ne beneficia anche la vista: in autunno gli alberi carichi di frutti verdi volgono verso un pallido colore giallo. Gli amanti del *trekking* seguono il percorso del torrente Ferraina nella foresta alle spalle di Samo, tra guadi e sentieri impervi, per raggiungere la cascata Forgiarelle, un salto di oltre 70 metri, tra i più elettrizzanti e fragorosi del Meridione.

Una deviazione dalla Marina di Sant'Ilario porta invece a Ciminà, dove la tradizione casearia ha il suo fuoriclasse nel caciocavallo a due teste. Chi desidera approfondire l'approdo degli antichi Greci su queste coste raggiunge l'area archeologica di Locri Epizephyrii alla scoperta di santuari, *dromos* e templi. Volendo si arriva sino a Gerace, vivace acropoli ricca di chiese e palazzi nobiliari che conserva tracce bizantine, normanne e aragonesi. A Marina di Gioiosa Jonica i *gourmand* si danno appuntamento al Ristorante Gambero Rosso, il regno dei fratelli Sculli. Il loro racconto del territorio passa dalla pralina di gambero e salsa di yogurt agli spaghetti con merluzzo e tartufo silano. Irrrinunciabile, al pari di una sosta a Mammola, il paese dello stocco, lo stoccafisso, celebre per la qualità delle acque. Il risultato? Filetti bianchi, polposi, ad alto contenuto energetico e poveri di grassi che si acquistano da Alagna&Spanò. Anche chi predilige l'arte contemporanea trova a Mammola il suo eden. È il MuSaBa, il parco Museo Laboratorio Santa Barbara voluto da Nick Spatari: l'artista ha lasciato sui resti di un monastero opere dove arte e natura condividono uno spettacolare destino. Un messaggio che si propaga per fare conoscere una Calabria lontana anni luce dalla moda dei pacchetti vacanza.



Qui accanto, i grappoli di Greco di Bianco appassiscono sui graticci alla Tenuta Dioscuri per il Doc Ares affinato in barrique; Riccardo Sculli del Gambero Rosso a Marina di Gioiosa Jonica. In alto a destra, Mariolina Baccellieri, alla guida dell'azienda vinicola di famiglia a Bianco con una bottiglia del suo Greco di Bianco; la spiaggia candida di Capo Bruzzano.

MELANZANE DAI CENTO SAPORI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
260 CALORIE/PORZIONE

1 kg di melanzane – 3 cucchiaini di zucchero – 4 cucchiaini di aceto bianco – 30 g di cioccolato fondente – 50 g di noci e pinoli – cannella – 50 g di uvetta – 1 cedro – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete l'uvetta in una ciotolina di acqua tiepida per 20 minuti, cambiandola 2-3 volte. Lavate e asciugate le melanzane, spuntatele e tagliatele a cubetti. Riuniteli in una ciotola con lo zucchero, l'aceto, il cioccolato tagliato a pezzetti, le noci spezzettate, i pinoli, un pizzico di cannella, l'uvetta strizzata e un po' di scorza di cedro grattugiata.

2 Trasferite il mix in una casseruola, unite un pizzico di sale, abbondante olio, coprite parzialmente e cuocete a fuoco moderato per circa 20 minuti, girando ogni tanto.



AZIENDA AGRICOLA SOLLAZZO

LOCALITÀ VARACALLI
BENESTARE (RC)
TEL. 3923020450

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI

AZIENDA AGRICOLA ROMEO

VIA CAMPO
BOVA (RC)
TEL. 3485644531

EASY 'NDUJA

VIA SOTTOLUME PELLARO,
TRAVERSA SCORDINO 16
REGGIO CALABRIA (RC)
TEL. 3383050818
DESTINATIONGUSTO.IT

TENUTA DIOSCURI

CONTRADA SCOGLIO
BIANCO (RC)
TEL. 3332345694
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA BACCELLIERI

VIA CONCORDIA, 4
BIANCO (RC)
TEL. 3355244570
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA FRAMMARTINO LUIGI

VIA SANDRECHI 43
BOVALINO (RC)
TEL. 3472683477
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA LA VALLE DEI TRE PIZZI

CONTRADA SANTA MARINA
CIMINÀ (RC)
TEL. 3288898531

FRANCESCO MADAFFARI

LOCALITÀ CARRUSO
ROGHUDI (RC)
TEL. 3407770416

AZIENDA AGRICOLA ROSSELLA AQUILANTI

VIA SAN PIETRO
PENTEDATTILO
MELITO DI PORTO SALVO (RC)
TEL. 3407463173

NEGOZI

STOCCO DI MAMMOLA

ALAGNA @ SPANÒ
VIA DANTE ALIGHIERI, 69
MAMMOLA (RC)
TEL. 0964414014

ALTRE ATTIVITÀ

ARGHILLÀ

L'ARTE DELLE TERRE

VIA SBARRE CENTRALI, 249
REGGIO CALABRIA
TEL. 3293429115

BOTTEGA LABORATORIO INTAGLIO DEL LEGNO

VIA SAN PIETRO
PENTEDATTILO
MELITO DI PORTO SALVO (RC)
TEL. 3476282482

RISTORANTI

RISTORANTE GRECANICO

VIA POLEMO
BOVA (RC)
TEL. 3467159100

GAMBERO ROSSO

VIA MONTEZEMOLO, 63
MARINA DI GIOIOSA
JONICA (RC)
TEL. 0964415806

LA TAVERNA DEL BORGO

CONTRADA NICOLAO
MAMMOLA (RC)
TEL. 0964418942

RITROVO DEL SOLE

VIA NAZIONALE LAZZARO, 233
MOTTA SAN GIOVANNI (RC)
TEL. 0965712081

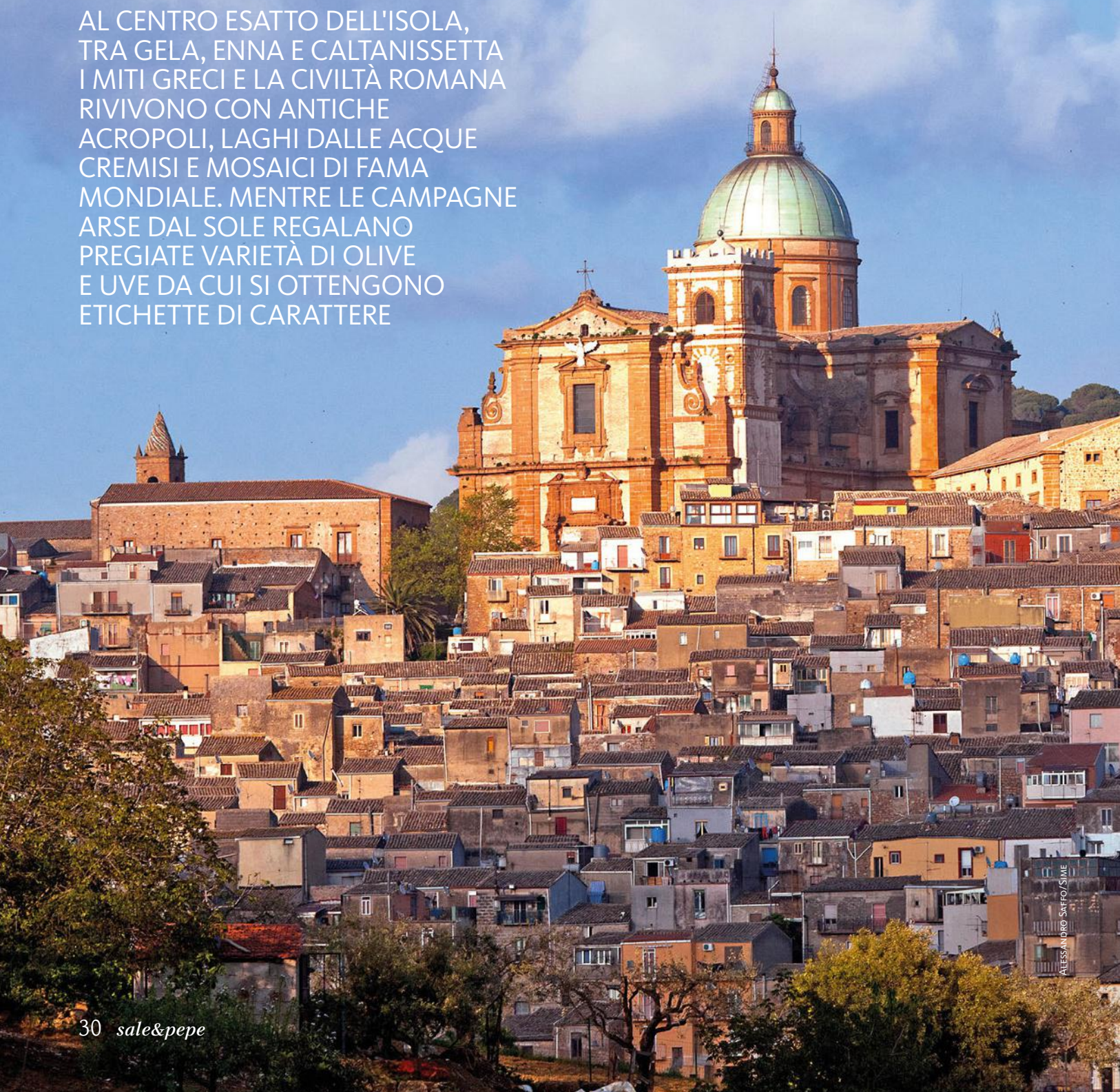


SICILIA

Entroterra

FASCINO AUTENTICO

AL CENTRO ESATTO DELL'ISOLA,
TRA GELA, ENNA E CALTANISSETTA
I MITI GRECI E LA CIVILTÀ ROMANA
RIVIVONO CON ANTICHE
ACROPOLI, LAGHI DALLE ACQUE
CREMISI E MOSAICI DI FAMA
MONDIALE. MENTRE LE CAMPAGNE
ARSE DAL SOLE REGALANO
PREGIATE VARIETÀ DI OLIVE
E UVE DA CUI SI OTTENGONO
ETICHETTE DI CARATTERE





GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

S

A sinistra, il paese di Piazza Armerina con l'imponente cattedrale di Maria Santissima delle Vittorie. Sopra, da sinistra: Rosy Toscano, general manager e Francesco Sciacchitano, amministratore delegato di Terre Sikane a Riesi, a sud di Caltanissetta; il lago costiero Biviere di Gela, importante zona di sosta per gli uccelli migratori; corso Umberto I, a Caltanissetta.

e oggi abbiamo domestichezza con le denominazioni di origine lo dobbiamo ad Archestrato di Gela, che 2.500 anni fa scriveva il *Compendio del buongustaio* suggerendo per ciascun cibo la migliore origine e periodo di consumo. Gela è anche l'inizio del viaggio in una Sicilia poco nota, quella centrale, ricca di giacimenti storici e gastronomici e ancora estranea al turismo di massa. Dopo una visita all'acropoli e al Bosco Littorio,

l'antico emporio della città greca del VI secolo a.C., si entra nella Gela moderna ma sempre con lo sguardo rivolto verso il passato: all'impianto termale di epoca ellenistica. Un'ottima idea approfittare dello iodio mediterraneo che corre tra i viali della Villa comunale scrutando il mare con un cartoccio di polpo lesso al limone cucinato espresso dalla Pescheria Asia. Cannocchiale alla mano, gli appassionati della natura scoprono invece il loro paradiso nella piana di Gela dove nidifica la più grande colonia d'Italia di cicogne e nella Riserva naturale Biviere, con stormi di mignattai e chiurli.

Chi non è ancora soddisfatto visita la Riserva Naturale della sughereta di Niscemi, che riporta le lancette indietro nel tempo, ai primi decenni del XVII secolo, quando i monti erano ricchi di boschi, azzerati per sopperire alla necessità di legname. Esistono sentieri per tutte le età da percorrere a contatto con una natura selvaggia, tra isticri

e gruccioni, prima di mettersi in posa sotto la Quercia mosaica, un esemplare di quattro secoli. Le strade verso Butera si perdono invece tra morbide colline dove si alternano colture di cereali, frutteti e vigneti. In contrada Turchiotto si incrociano quelli della famiglia Sciacchitano, che sotto il marchio Terre Sikane, si è aggiudicata diversi riconoscimenti con il Doc Sicilia Nero d'Avola Frasciano, porpora, caldo e persistente e il Doc Sicilia Grillo Turchiotto, balsamico e adatto all'invecchiamento. Con direzione Caltanissetta, vale la pena fermarsi a Riesi, nello spaccio aziendale, dove si scelgono le altre etichette di varietà siciliane e internazionali.

Il visitatore è accolto a Caltanissetta dal basolato in pietra lavica di Piazza Garibaldi e di via Umberto I, che si può percorrere sino alla chiesa di Sant'Agata al Collegio, la cui facciata è l'elegante intersecarsi di cremisi, pietre bianche e d'arenaria. Poi, d'improvviso, si viene rapiti dal vocio che si leva dalla vicina via Benintendi, più conosciuta come Strata 'a Foglia, il mercato quotidiano di alimentari. Nel pomeriggio si possono approfondire gli aspetti più dolci della gastronomia, che hanno il profumo del rollò nisseno, un pan di Spagna arrotolato e farcito di ricotta ovina e pasta reale, e del torrone, lucente e friabile come vuole la tradizione, al Torronificio Geraci. Chi ha più tempo ripercorre la storia mineraria della città al Museo Mineralogico Sebastiano Mottura, tra teche zeppe di rocce e strumenti utilizzati per cavare lo zolfo.

segue >



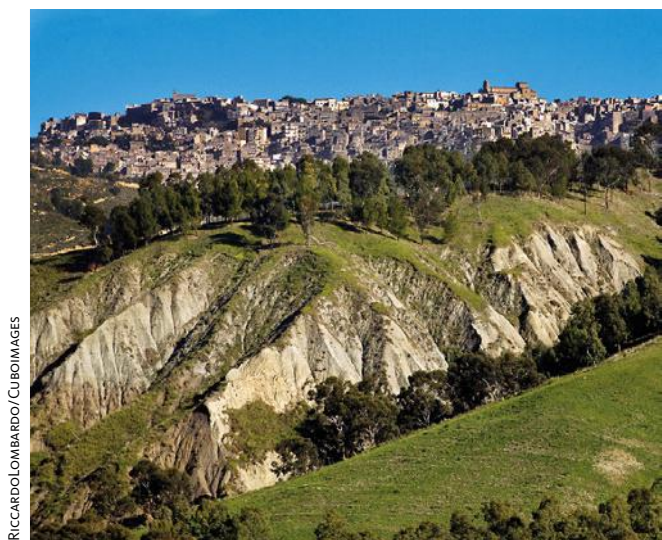
Sopra, il titolare delle Tenute Gigliotto, Elio Savoca, con la figlia Sara. A un pugno di chilometri da Piazza Armerina, Morgantina e Caltagirone, l'azienda produce grandi vini biologici e ospita un agriturismo con 14 camere in un antico monastero del 1300. In basso a destra, Calascibetta, arroccata su un colle di fronte a Enna.

Trenta minuti di automobile separano Caltanissetta da Enna, il capoluogo più alto d'Italia a 948 metri. I palazzi e le chiese del centro storico, di pietre squadrate color solidago, si aprono su un gomitolo di strade, sferzati in estate dallo scirocco e immersi nella nebbia d'autunno. Il panorama migliore, che si spinge sino all'Etna, si gode dalla Torre Pisana del Castello di Lombardia, eretto sull'acropoli dedicata a Cerere, la dea del grano e delle messi. A Enna il Mito è presente ovunque: c'è anche un Museo multimediale che lo celebra e da raggiungere con una passeggiata dal Castello. Fuori città, le acque che bagnano Enna sono quelle del lago circolare di Pergusa, dove la mitologia vuole che Ade rapì Persefone. Sulle sue sponde vale la pena visitare il Campo Sperimentale di Zagaria, dove CNR e Provincia di Enna hanno piantato 400 varietà di ulivi provenienti dal mondo intero. Un esempio unico di biodiversità: l'extravergine, una volta imbottigliato, è simbolo di pace e convivenza.

Non è difficile udire i campanacci delle greggi verso Calascibetta, appollaiata su un colle di fronte a Enna. Il tintinnio conduce alla fattoria di Pietro Di Venti, allevatore e produttore di Piacentinu ennese Dop, il formaggio ovino locale dal colore giallo intenso, per la presenza di zafferano, e con *pois neri*, il pepe intero in grani. Da qui serve un'altra mezz'ora per raggiungere il Parco Minerario Floristella di Valguarnera Caropepe, interessante sito di archeologia industriale dedicato all'estrazione dello zolfo, ma anche squarcio su una natura curiosa: la sorgente di acque sulfuree e le macca-lube, emissioni continue di metano e acqua salata ferruginosa. Origano e zafferano si acquistano nella vicina azienda agricola Accorso. Dopo l'escursione può essere utile una pausa nella piazza del borgo con i piatti del Ristorante Repubblica 20Due.

La Villa Romana del Casale a Piazza Armerina, con i suoi 3500 metri quadrati di mosaici, sosta irrinunciabile del viaggio, è dietro l'angolo. Tra scene epiche, riproduzioni fedeli di raccolta e molitura di olive, la più nota è quella della sala delle dieci giovinette, impegnate negli esercizi ginnici in bikini. Chi si ferma più giorni a Piazza Armerina trova il momento giusto per ammirare gli affreschi della chiesa di Sant'Andrea di fine Quattrocento. La strada verso Mirabella Imbaccari, sulle ultime propaggini dei Monti Iblei, corre tra fiumare in secca, terre arse dal sole e masserie che spuntano tra l'ocra delle campagne e il verde profondo degli uliveti. Al Frantoio Berretta comincia negli ultimi giorni di settembre il rito agricolo della produzione di olio extravergine d'oliva. Un'ottima idea assistere alla nascita del 400, il monovarietale di Nocellara del Belice dal profumo di carciofo e pomodori verdi; o del Terra, il biologico di Biancolilla e Nocellara del Belice, che restituisce al naso aromi di mandorla e spezie. Chi è appassionato di olii, continua la degustazione nel Ristorante Ambakarih, all'interno del frantoio, e può fermarsi per la notte in una delle tre stanze dedicate a personaggi mitologici.

Lindomani si può dare uno sguardo al centro di Mirabella Imbaccari, tra palazzi barocchi e vetrine che espongono merletti a tombolo. Appena il tempo di ingranare la quinta marcia e conviene fermarsi alle Tenute Gigliotto. Qui, in un monastero benedettino restaurato, la famiglia Savoca porta alla ribalta le varietà locali di uva allevate in regime biologico per ottenere vini dalla evidente cifra territoriale. Vossia, Rosso Dop Sicilia Nero d'Avola, complesso e speziato, e San Michele, il Rosso Dop Sicilia Frappato, floreale con note di rosa che si stampano sulle labbra valgono da promessa di un viaggio in una Sicilia ancora tutta da scoprire.



RICCARDO LOMBARDO/CUBOIMAGES

teglia Tognana,
piatto Fabrizio
Russo

GATTÒ DI RISO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
560 CALORIE/PORZIONE

500 g di riso - 2 uova - 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - burro - pane grattugiato - sale
per il ripieno 400 g di polpa di vitello macinata - 250 g di besciamella pronta - 3 uova sode - 150 g di toma - 200 g di pisellini (anche surgelati) - olio extravergine d'oliva - sale

1 Rosolate la carne macinata in una casseruola antiaderente con un filo d'olio; salatela. Lessate i piselli in acqua bollente salata e scolateli. Tagliate a fettine la toma e le uova sode sguosciate. Lessate il riso in acqua bollente salata e scolatelo al dente. Trasferitelo in una ciotola e conditelo con 50 g di burro, il parmigiano e un pizzico di sale, poi incorporate le uova e amalgamate.

2 Ungete una teglia del diametro di 24 cm con il burro e cospargetela con il pane grattugiato. Stendete sul fondo metà del riso. Coprite con metà della besciamella, la carne macinata, i pisellini, le fettine di uova e di toma. Completate con la besciamella e il riso rimasti. Cospargete la superficie con fiocchetti di burro, pane grattugiato e infornate a 250° per un'ora.

Sotto, da sinistra: il duomo di Enna, con imponenti colonne corinzie e soffitto in legno a cassettoni, ingloba le rovine del tempio di Proserpina; il lavoro di restauro dei mosaici nel triclinio della Villa del Casale a Piazza Armerina; Pietro Di Venti con il suo Piacentinu ennese Dop.



VITTORIO SCIOSIA/SIME



MASSIMO RIPANI/SIME



CONIGLIO ALL'AGRODOLCE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
625 CALORIE/PORZIONE

1 coniglio tagliato a pezzi
– 100 g di olive nere – 100 g di olive verdi – 200 g di giardiniera – 4-5 pomodori pelati – 50 g di uvetta – 1/2 cucchiaino di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete l'uvetta in una ciotolina di acqua tiepida per 20 minuti, cambiando l'acqua 2 o 3 volte. Intanto lavate e asciugate i pezzi di coniglio. Rosolateli in una casseruola antiaderente bassa con l'olio e le olive, facendoli dorare su tutti i lati. Toglieteli dal tegame.

2 Tagliuzzate i pelati con le forbici da cucina e trasferiteli nella stessa casseruola in cui avete rosolato il coniglio, disponetevi i pezzi di carne e insaporite con un pizzico di sale. Coprite e cuocete per 40 minuti, girando ogni tanto. Intanto tagliate la giardiniera a pezzettini e aggiungeteli nel recipiente con l'uvetta strizzata e lo zucchero; mescolate e cuocete per altri 15 minuti.



Sopra, sede e oliveti a Mirabella Imbaccari del Frantoio Berretta, che produce blend, monocultivar ed etichette bio. A destra, la chiesa madre seicentesca di Mirabella Imbaccari, dedicata a Maria Santissima delle Grazie.



RICCARDO LOMBARDO/CUBOIMAGE

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI TERRE SIKANE

VIA ROMA, 60
RIESI (CL)
TEL. 3273872386
DESTINATIONGUSTO.IT

FRANTOI BERRETTA

SP 371
MIRABELLA IMBACCARI (CT)
TEL. 0933992385
DESTINATIONGUSTO.IT

TENUTE GIGLIOTTO

CONTRADA GIGLIOTTO
SS 117BIS
S. MICHELE DI GANZARIA (CT)
TEL. 0933970898
DESTINATIONGUSTO.IT

TORRONIFICIO GERACI

VIA CANONICO PULCI, 10
CALTANISSETTA
TEL. 0934581570

AZIENDA CASEARIA DI VENTI

CONTRADA TESAURO
CALASCIBETTA (EN)
TEL. 3889438932

AMARO BAROCHO

VIA LUIGI RUSSO, 46
CALTANISSETTA
TEL. 0934554432

AZIENDA AGRICOLA ACCORSO

VIA RISORGIMENTO, 7
VALGUARNERA CAROPEPE
(EN)
TEL. 3338963933

AZIENDA AGRICOLA PAOLO D'ANGELO

CONTRADA CONSORTO
S. MICHELE DI GANZARIA (CT)
TEL. 0933970693

RISTORANTI

PESCHERIA ASIA

CORSO SALVATORE
ALDISIO, 238
GELA (CL)
TEL. 09331960910

REPUBBLICA 20DUE

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 22
VALGUARNERA CAROPEPE
(EN)
TEL. 0935958590

RISTORANTE AMBAKARIH

SP 371
MIRABELLA IMBACCARI (CT)
TEL. 0933992385

Intenso *splendore*

NEL LEMBO NORDORIENTALE DELL'ISOLA, TRA ALGHERO, SASSARI E CASTELSARDO SI APRE UNA TERRA FERTILE: ACCANTO A GUSTOSI FORMAGGI OVINI E MIELI DI CORBEZZOLO NASCE QUI UN EXTRAVERGINE DA PRIMATO. PROPRIO COME LE SPIAGGE INCANTEVOLI DI SABBIA FINISSIMA E LE SCOGLIERE MODELLATE DAL VENTO



P

er chi desideri fare un viaggio (gastronomico) esclusivo in Sardegna, c'è la possibilità di sondare un'isola culinaria di una regione composta da un numero infinito di arcipelaghi. Sassari è città da vivere per il nucleo antico tagliato dall'erto corso Vittorio Emanuele, le chiese, i palazzi privati e pub-

blici come la Frumentaria, primo edificio di tutta l'isola per l'ammasso del grano che reca scolpiti gli stemmi della città e d'Aragona. A tavola Sassari gioca quattro assi. La *fainè* è la farinata, che in città si consuma da seduti durante il periodo meno caldo dell'anno. La migliore che si possa assaggiare la propone Da Benito, nel quartiere Sant'Apollinare. Un'altra bandiera gastronomica sono le lumache, di cui si consumano ben quattro qualità che Giovanna Zirattu alleva a pochi passi dalle mura cittadine, indicandone per ciascuna il consumo migliore. C'è poi lo zimino, che a differenza di quanto si potrebbe credere sono frattaglie di bovino adulto alla brace, piatto che in verità anche Porto Torres reclama. Infine le favette *a ribisari*, cucinate con aglio, prezzemolo, peperoncino e olio. Pietanza, quest'ultima, prevalentemente primaverile, ma che grazie ai vasetti preparati dai Fratelli Pinna si può cucinare tutto l'anno. Difficile rimanere indifferenti di fronte al loro scaffale, con la teoria

di extravergini (da provare quello denocciolato da cultivar Bosana, elegante e fine), pasta e vini (tra tutti il Vermentino di Sardegna Doc profumato di ginestra). Ma vale la pena conoscere anche le risorse naturali della città di Sassari come spiaggia Platamona, amata dai surfisti, e il lago di Baratz. Vi crescono canne e tifeti, corbezzoli e lentischi mentre le torri di avvistamento aiutano a osservare calandre, martin pescatore e aironi rossi. Grazie alla disponibilità di fibre vegetali presenti nelle aree umide sopravvive la produzione di cesti, una forma di artigianato che merita di essere conosciuta.

Le mani veloci di Pierluigi Calvani, nella vicina Fertilia, intrecciano lentischio, mirto, palma nana e olivastro. Fertilia appartiene amministrativamente ad Alghero, un'altra isola linguistica: vi si parla un'antica versione di catalano. Ad Alghero esiste una caratteristica forma di artigianato, la lavorazione del corallo. Per essere certi di bussare alla porta giusta si va al laboratorio Marogna, zeppo di bulini e lime. Nelle campagne di Alghero gli instancabili cercatori di golosità si affidano alle buone pratiche della famiglia Fois, ovvero Accademia Olearia. Nei 200 ettari di oliveto, in cui prevale la varietà Bosana, nascono olii extravergini pluripremiati. Da tenere un posto in valigia per una bottiglia di Sardegna Dop Fruttato verde, amaro e pungente ottenuto dalla frangitura di olive Bosana raccolte ancora verdi, e di varietà Semidana, ammandorlato e piccante. *segue >*

Sotto, da sinistra: una veduta della costa di Capo Caccia vicino ad Alghero; la raccolta delle olive della cultivar Bosana nell'azienda agrobiologica di Giuseppe Brozzu sulle colline tra Sorso e Sennori, da cui si ottiene un pregiato olio extravergine bio; Palazzo Sciuti nella centrale piazza d'Italia a Sassari, sede della Provincia, realizzato in stile neoclassico.



TY IMAGES/STOCKPHOTO

TY IMAGES/STOCKPHOTO



EYEBUQUITUS/CUBOIMAGES



CHRISTINA ANZENBERGER-FINK & TON/CONTRASTO



Dall'alto: la roccia dell'Elefante a Castelsardo; Giuseppe Fois con i figli Antonello e Alessandro di Accademia Olearia tra i loro ulivi nella campagna di Alghero, dove la cultivar predominante è la Bosana che dà un olio fruttato elegante; il borgo di Castelsardo adagiato su un promontorio nel Golfo dell'Asinara. Sotto, la splendida Valle della Luna e una *pinnetta* vicino a Sennori.



TONI ANZENBERGER/ANZENBERGER/CONTRASTO



MALLOREDDUS A MAZZA FRISSA

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 5 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
445 CALORIE/PORZIONE

500 g di malloreddus – 400 g di panna fresca – 1 cucchiaio di semola di grano duro – sale

- 1** Tuffate i malloreddus in acqua bollente salata. Intanto versate la panna in una casseruolina e mettetela su fiamma bassa.
- 2** Versatevi la semola a pioggia e un pizzico di sale, mescolando con un cucchiaio di legno; la panna non dovrà raggiungere mai il bollore. La salsa è pronta quando sarà cremosa e sulle pareti del tegame si sarà formato del burro. Scolate i malloreddus al dente e conditeli con la salsa.





A sinistra, una delle spiagge di Badesi, non lontano da Valledoria. Sotto, la chiesa romanica di san Pantaleo si erge solitaria nella campagna appena fuori Martis.



Di Alghero si passeggia il borgo marinaro racchiuso dalle mura e il lungomare alberato. Poi, arrischiando 'un bagno fuori stagione, ci si dirige verso la spiaggia delle Bombarde di sabbia finissima. Se il mare lo permette, un'escursione in barca verso Capo Caccia si concluderà con i delfini a dare il benvenuto. Chi arriva lungo i sentieri, raggiunge la Grotta di Nettuno scendendo i 656 gradini scavati nella roccia del promontorio: come ricompensa l'emozionante vista di una delle meraviglie geologiche del Mediterraneo grazie ai suoi due chilometri di riverberi di luce e silenzi.

La sera, in città, la cena è a base di zimino, la zuppa di pescetti sottolineata dal gusto deciso dei pomodori secchi. L'indomani sveglia con il profumo del *pà punyat*, il pane circolare dalla crosta sottile e croccante, con colore giallo paglierino. Benché d'origine algherese, per assaggiarlo si raggiunge il panificio Cherchi di Olmedo, borgo sardo dove è ancora profondo il simbolismo legato al pane. Chi decide di trascorrervi le vacanze di Natale, visita anche il Presepio allestito con fantocci di pane dopo aver dato uno sguardo alla chiesa romanica di Nostra Signora di Talia. Se c'è tempo, nel vicino paese di Tissi si fa scorta di cacio ovino prodotto con pazienza da Paolo Camboni. Poi serve mezz'ora di automobile per raggiungere Sennori, poco a nord del capoluogo. I panorami sul mare seducono almeno quanto i costumi indossati da uomini e donne nei giorni di festa. L'autunno è il momento

In basso a destra, la famiglia Pinna in uno degli uliveti secolari sulle colline fuori Sassari, dove nascono i tre pregiati extravergini monovarietali Pinna. Nell'olio di casa vengono conservate anche le verdure coltivate nell'azienda agricola. Nella pagina accanto, Luca Cossu tra i salumi della sua macelleria a Valledoria.

ideale per percorrere a piedi o in mountain bike i sentieri tra Sorso e Sennori: attraversando boschi di leccio e macchia mediterranea s'incontrano mulini ad acqua, nuraghi e pinnettas, le costruzioni pastorali a pianta circolare. Non sarà difficile imbattersi nella raccolta delle olive da parte di Giuseppe Brozzu, che su queste colline conta 27 ettari di cultivar Bosana e Semidana condotti in regime biologico. Si può proseguire l'esperienza con una visita al frantoio durante la frangitura delle drupe e terminarla alla ricerca di una cantina dove sta fermentando il Moscato di Sorso Sennori Doc, vino bianco aromatico e mielato. Direzione Castelsardo. All'interno delle mura del borgo antico il silenzio è rotto dallo stridio dei gabbiani e dal fruscio del maestrale che colpisce le mura aragonesi della cattedrale. Sulle più vicine colline i viaggiatori si preparano per la fotografia di uno dei monumenti naturali simbolo della Sardegna, la Rocca dell'Elefante, scolpita da pioggia e vento.

Permettono un salto nel tempo le *domus de janas* scavate nella roccia e l'attiguo nuraghe Paddaggiu, ben conservato. Poi, chi adora il dolce naturale prosegue verso Valledoria, dove sono le ali delle api di Carmen Atzori a smuovere l'aria. Dalle distese di lavanda selvatica ai boschi di castagno e alle macchie di corbezzolo provengono alcuni dei migliori mieli regionali. A Valledoria trovano il loro luogo di delizia anche i carnivori impenitenti: nella macelleria di Luca Cossu scovano salumi, carni di Agnello di Sardegna Igp e *su tattaliu*, elaborato con interiora d'agnello. Tutt'intorno, sulle sponde del fiume Coghinis, le coltivazioni di Carciofo spinoso di Sardegna Dop. Chi si ferma qualche giorno in più si affida ai trattamenti rigeneranti delle terme di Casteldoria prima di fare il pieno di gioia tra Bulzi e Martis con le chiese di San Pietro in Simbranos e San Pantaleo, romanico-pisane. A metà strada si fa sosta nel regno dell'allevamento del coniglio, Laerru. Alla cacciatora o alle olive, fritto o al Vermentino di Sardegna Doc, chi ancora non l'ha provato si è perso un pezzo di paradiso.





ZUPPA ALLA CASTELLANESE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA
505 CALORIE/PORZIONE

800 g di pesce misto da zuppa (cappone, san Pietro, scorfano, gallinella) pulito, eviscerato e squamato – 1 aragosta piccola
– 2 gamberi – 2 seppie pulite
– 200 g di cozze – 200 g di vongole spurgate – 700 g di pomodori
– 1 cipolla – 1 mazzetto di prezzemolo – 1/2 peperoncino rosso – fette di pane tostato
– olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i pesci, tagliateli a pezzi e fateli asciugare. Raschiate le cozze, eliminate il bisso e lavatele con le vongole, poi fate aprire i molluschi in un tegame coperto. Man mano che si aprono, disponeteli in una ciotola e filtrate il fondo. Intanto scottate i pomodori in acqua bollente

per pochi secondi, finché la pelle inizierà a creparsi, poi sgocciolateli e privateli di pelle, semi e acqua di vegetazione. Passate la polpa al setaccio.

2 Sbucciate la cipolla, lavate e asciugate il prezzemolo e tritate i due ingredienti con il peperoncino. Soffriggete il trito in una casseruola (possibilmente di terracotta) con 6 cucchiaini di olio, unite il passato di pomodoro preparato, un pizzico di sale, il fondo di cottura dei molluschi e un litro di acqua.

3 Cuocete a fiamma bassa per 10 minuti, poi iniziate a tuffarvi i pesci, partendo dalle seppie e unite pesce cappone, scorfano e aragosta e cuocete per 15 minuti; aggiungete san Pietro e gallinella e cuocete ancora per mezz'ora e a fine della cottura unite gamberi, cozze e vongole. Se necessario, unite man mano altra acqua calda. Servite la zuppa di pesce con il pane tostato, tagliato a pezzi.



GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

PRODUTTORI
AGRICOLA G.M.O.
DI VITTORIO OGANA
VIA CAGLIARI, 2
LAERRU (SS)
TEL. 3395687541

HELIX MEDITERRANEA
DI GIOVANNA ZIRATTU
STRADA VICINALE DI SANTA MARIA LU GARDU
SASSARI
TEL. 3499433994

OLIO PINNA
STRADA VICINALE MACCIA D'AGLIASTRU, 21
SASSARI
TEL. 3385242649
DESTINATIONGUSTO.IT

ACCADEMIA OLEARIA
VIA DEI CARBONAI
ALGHERO (SS)
TEL. 079980394
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGRICOLA
PAOLO CAMBONI
VIA ITALIA, 8A
TISSI (SS)
TEL. 3348148260

APIDORIA
DI MARIA ATZORI
VIA ALESSANDRO VOLTA, 35
VALLEDORIA (SS)
TEL. 3332330302

AZIENDA
AGRIOBIOLOGICA
GIUSEPPE BROZZU
VIA MAGELLANO, 2
CASTELSARDO (SS)
TEL. 3299896920
DESTINATIONGUSTO.IT

AZIENDA AGROITICA
DI PATRIZIA MANAI
BANCHINA DEL PORTO
PORTO TORRES (SS)
TEL. 3920106435

CASU SOCIETÀ
COOPERATIVA AGRICOLA
LOCALITÀ BADDIULIA, 375
SANTA MARIA COGHINAS (SS)
TEL. 3472416136

ALTRE ATTIVITÀ
PIERLUIGI CALVANI
LARGO FIUME, 3
LOCALITÀ FERTILIA
ALGHERO (SS)
TEL. 3332195535

ANTONIO MAROGNA
VIA DON GIOVANNI
MINZONI, 208
ALGHERO (SS)
TEL. 079951082

NEGOZI
MACELLERIA LUCA COSSU
VIA ENRICO DE NICOLA, 1
VALLEDORIA (SS)
TEL. 3497159676

PANIFICIO CHERCHI
VIA SASSARI, 7
OLMEDO (SS)
TEL. 079902248

RISTORANTI
TRATTORIA AL REFETTORIO
VICOLA ADAMI, 47
ALGHERO (SS)
TEL. 0799731126

TENUTA LI LIONI
STRADA STATALE 131,
KM 244,400
PORTO TORRES (SS)
TEL. 079502286

AGRITURISMO FINAGLIOSU
STRADA VICINALE
FINAGLIOSU, 80
SASSARI
TEL. 079530474

RISTORANTE
LA GUARDIOLA
PIAZZA BASTIONE, 4
CASTELSARDO (SS)
TEL. 079470755



**UN VIAGGIO
TRA LE DESTINAZIONI
DEL GUSTO**

destinationgusto.it

lo shop online per gli amanti
del buon cibo.

Iscriviti alla newsletter:

ricevi subito uno sconto di benvenuto
e sei sempre aggiornato sulle promozioni dedicate.

Con **Destination Gusto** porti a tavola i sapori
e la tradizione del buon vivere, bere e mangiare italiano.



Messaggio pubblicitario di Intesa Sanpaolo e di B2X.

Il sito web www.destinationgusto.it è di proprietà di Intesa Sanpaolo ed è gestito dalla Società B2X srl. I prodotti offerti sul sito web www.destinationgusto.it sono venduti direttamente da B2X che è responsabile della vendita.

Destination Gusto è un'iniziativa di

INTESA  SANPAOLO

Monge®

Il pet food che parla chiaro

MADE IN ITALY



LE BUONE ABITUDINI PER IL TUO GATTO

Monge Natural Superpremium Monoprotein*, la linea di croccantini, paté e sfilaccetti. Ricette formulate con un'unica fonte proteica animale selezionata per le sue qualità nutrizionali, senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

*formulato con un'unica fonte proteica animale.

**SOLO NEI MIGLIORI PET SHOP
E NEGOZI SPECIALIZZATI**



NO CRUELTY TEST

GREENCOMPANY

MONGE
La famiglia italiana del pet food